

2022 CUCSSA Newly Admitted Student Guidance

2022新生手册

出　品

哥伦比亚大学中国学生学者联谊会

Preface
序 言

亲爱的Columbia Lions：

Welcome to New York!

祝贺你们成为美国纽约哥伦比亚大学的一员！作为哥伦比亚大学中国学生学者联谊会（“哥大学联”）主席，我谨代表哥大学联以及在哥大工作学习的数千名中国学生学者向你致以最热烈的欢迎!哥伦比亚大学是八大常春藤盟校之一，是九所历史比美国建国还要早的高校之一，更是最早与中国建立联系的美国高等学府之一。在哥大266年的历史中，走出了84位诺贝尔奖获得者、3位美国总统、9位美国最高法院大法官、103个普利策奖获得者，更为华人世界培养出胡适、陶行知、冯友兰、徐光宪、马寅初、梁实秋、侯德榜、李政道等杰出人才。在这里，你将领略大师们的风采，感受文化的积淀，体会多元文化碰撞的魅力。

哥伦比亚大学中国学生学者联谊会（Columbia University Chinese Students and Scholars Association, CUCSSA）注册于1996年，其历史可以追溯到更早，是美国最大的以华人学生学者为主体的综合性非盈利组织，也是全美最具影响力和知名度的华人组织之一。学联成员包括了哥伦比亚大学在校中国学生学者、大纽约地区的哥伦比亚大学校友及自愿加入的华人华侨，共计两万余人。学联的宗旨是服务校内的广大中国学生学者，联系和团结校友、华人、华侨，服务大纽约地区的华人社区，弘扬中华文化，促进中美文化交流与相互理解。

经过二十余年的发展和沉淀，哥大学联以世界著名高等学府哥伦比亚大学以及大都会纽约为依托，形成了以七大品牌活动——新生关怀、哥大星歌声、农历新年晚会、中国展望论坛、百家讲坛、中美创业大赛以及校友会为主打，以中小型文体活动、招聘会、讲座为辅助的总体格局，不仅服务了校内的广大中国学生、学者，更在纽约乃至整个北美的华人社区中享有广泛的知名度和赞誉。

我也曾和你一样曾带着无数好奇和忐忑踏进哥大校园。 那时候的我对未来的校园生活除了幻想之外一无所知。但是今天哥大学联将一些学长学姐们总结的哥大校园生活经验提炼编写了今年的新生手册， 大家可以通过它快速熟悉校园生活的方方面面。

现在的你一定满怀激动，开始为新的人生阶段准备行囊。无论你对哥大新生活怀着怎样的期待，哥大学联都会一直在你身边，为你带来贴心及时的帮助和丰富多彩的活动，与你一起实现来到哥大时最初的梦想。在三月到九月“新生关怀”期间，学联将邀请哥大秋季入学新生、在校学生、校友以及学校相关负责人，举办一系列的活动，让新生对哥伦比亚大学衣食住行的方方面面有更多了解，并与优秀的校友代表沟通交流学习和工作的经历，为自己在哥大的学习和生活打下坚实的基础。在接下来的一年中，学联的文化活动和“春晚”将让你在异国他乡不再孤独，学联的招聘活动和校友会将为你的职业发展助一臂之力，学联的“中国展望论坛”和“创业大赛”将为你开拓视野提供平台。欢迎同学们更多地了解学联，积极地加入学联，一起促进学联的蓬勃发展!

中美是两个社会文化差异巨大的国家，初来乍到的你们难免会遇到各种各样的困难。哥大学联执委会的每一位成员都将尽最大的努力，为中国人发声，帮大家解决困难，让身处异国他乡的你体会到家的温暖。我们每个留学生都是身后祖国的代表，让我们一起努力，促进中美两国的沟通和理解，为哥大自由多元的校园文化做出贡献。

这里有太多的未知等待你们去积极探索，这里有无尽的机遇值得你们全力以赴。希望在哥大，你可以肆意挥洒美好的校园时光，一步一个脚印谱写自己的人生之书。

我们九月校园见!

林园春雨

哥伦比亚大学中国学生学者联谊会主席

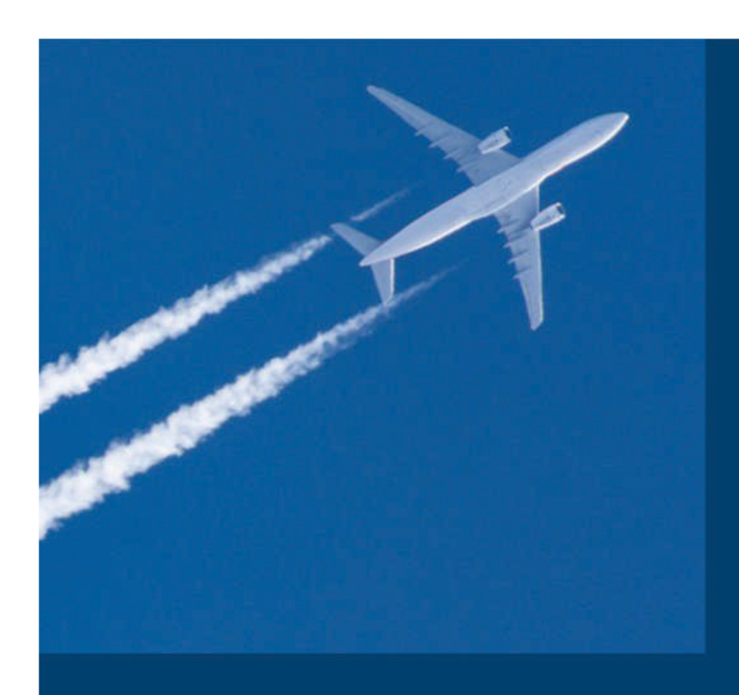
二〇二二年五月三十一日于纽约

Content

目 录

机票预定

目前美国疫情相关要求（截止 2022 年 5 月）：



1. 2021 年 8 月 1 日起赴美禁令解除

美国务院发布最新通知，自 2021 年 8 月 1 日起，持有签证的旅客将不再受“赴美禁令”影响，可直接从中国或其他地区飞往美国。

2. 根据 2022 年 6 月 15 日美国疾控中心（CDC）最新消息：

所有入境美国的旅客都需提供新冠疫苗接种证明（要求：fully vaccinated，不包含 booster）。同时，所有如美旅客并不需要提供任何新冠检测报告。

("Fully Vaccinated" 定义）

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/proof-of-vaccination.html

Are you Fully Vaccinated for Air Travel to the United States?

You are considered fully vaccinated:

- 2 weeks (14 days) after your dose of an accepted single-dose vaccine
- 2 weeks (14 days) after your second dose of an accepted 2-dose series
- 2 weeks (14 days) after you received the full series of an accepted COVID-19 vaccine (not placebo) in a clinical trial
- 2 weeks (14 days) after you received 2 doses of any “mix-and-match” combination of accepted COVID-19 vaccines administered at least 17 days apart*

If you don’t meet these requirements, you are NOT considered fully vaccinated. A booster dose is not needed to meet this requirement.

A person who has received only one dose of an accepted 2-dose series and has recovered from COVID-19 does not meet this definition, and therefore is NOT considered fully vaccinated for travel to the United States.

3. 根据国家移民管理局最新消息：

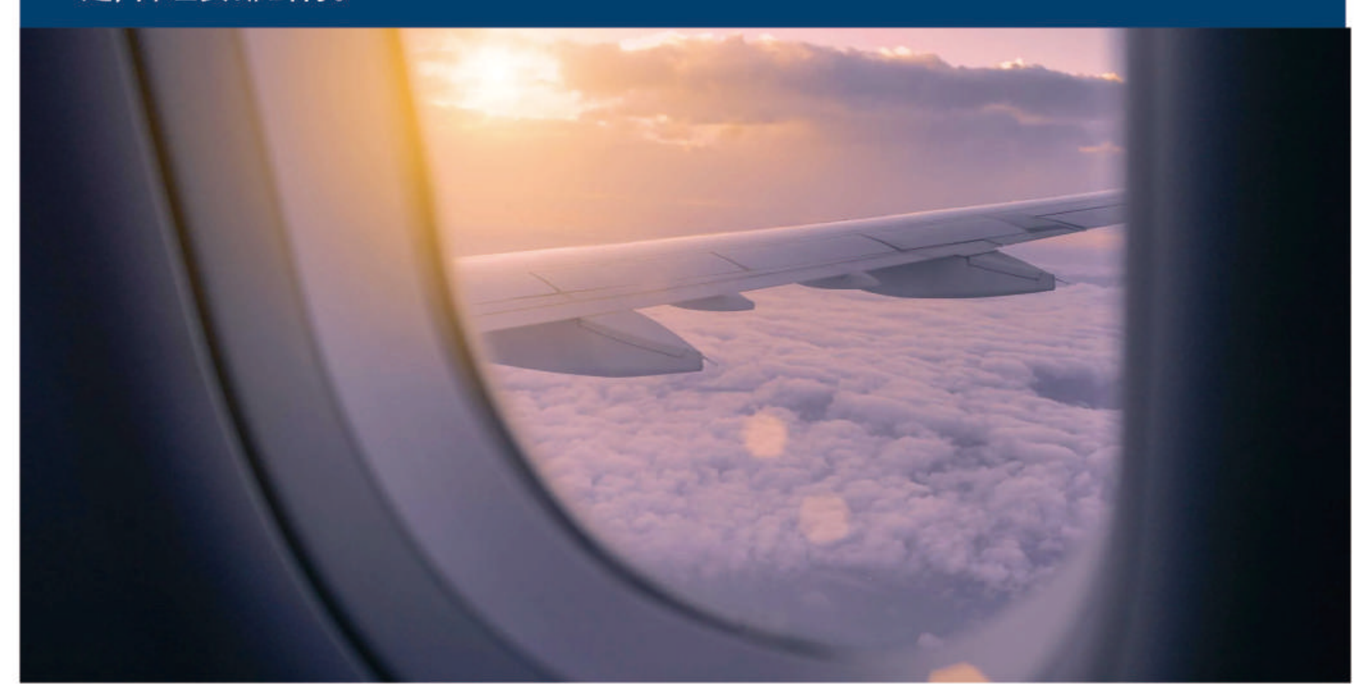
来自中国的航班将只能在美国的纽约 JFK、洛杉矶 LAX、旧金山 SFO、西雅图 SEA、底特律 DTW 和达拉斯 DFW 七个机场入境，以便对旅客进行甄别。去往哥大的小伙伴如果不是直接在纽约落地，可以先在以上其他六个机场入关后转乘美国国内航班前往纽约。

根于 5 月 10 日国家移民管理局指出：“要严格执行从严从紧的出入境政策，从严限制中国公民非必要出境活动，严格出入境证件审批签发。”相关部门在微信文章下方回复读者时，明确了哪些属于“必要”事由。

“对出国出境复工复产复学和经贸、科研、就学等必要活动以及就医、照顾危重病人等具有紧急人道主义事由的人员，及时受理审批护照证件，办理出国出境手续，最大限度地减少对正常生产、学习、生活和必要人员往来的影响。对出国出境参与防疫抗疫、运送救灾物资和鲜活农产品的人员和交通工具提供加急办证和通关便利，有力保障供应链、产业链安全稳定。“

所有留学生正常的申请护照和出国学习均不会受影响，请各位同学们不要轻易相信所谓的”锁国”，"留学生出境被中国机场海关剪护照”等一些列谣言。

以上信息仅供参考。因疫情传播风险较强，目的地、经停（转）地的入境政策以及疫情防控政策可能随时调整，请您在出行前务必仔细查阅入境要求以及最新疫情防控规定，合理安排出行。



联程航班、航班变动注意



机票注意事项

日期

美国政府规定所有首次赴美留学的学生最早只能在 I-20 表上注明的开学日期之前的 30 天入境美国。请在制定赴美旅行计划时充分考虑这个限制。

正规渠道

购票时建议选择正规，信誉和服务较好的大型旅行社和代理商，或者直接前往航空公司官方网站。不要把低价格作为购票的唯一标准，以免在改签退票等事宜上发生纠纷。无论是在网站还是代理处购买机票，都需索要电子票，并第一时间使用电子票号到航空公司网站确认自己的名字行程是否正确。

联程票要完整使用

国际段的联程票和往返票，前一段或者出发段不用，后面所有段或者回程段的行程可能会被视为自动放弃，不能再使用。如果有特殊情况，前一段或者出发段不能使用，要提前联系旅行社或航空公司。

提前选好座位

寒暑假旺季，各大航空公司无论是国际线路还是国内线路都会存在 5% - 10% 的超售情况，以防止客人临时取消或变更行程给航空公司造成上座率不足。故在订票时最好要求旅行社代为选定座位，或拿到机票后联系致电航空公司，或登陆网站确认机票并选择座位。通常航空公司只能给最先订票的一部分人预选座位，其他座位会在出发前 24 小时放出，或者要到机场才能选择。这就需要大家提早至少 3 个小时到达机场，以免航班出现超售，影响后续行程。通常航班超售会安排没有办法登机的乘客顺延到下一航班，但有些航空公司也会以乘客到达时间太晚为由，要求乘客自己出钱更改航班，所以大家一定要提早到达机场，以免造成行程延误。

留意临时变更

出票后，航班的起降时间和航班号（特别是国际航班）仍存在变更的可能性。为了方便出行，建议在出发前 72 小时内查询航班信息，确认有无变更。出发当日最好提早 3 个小时到达机场，以免由于托运、安检、出关等排队时间过长而造成登机困难。

重要文件扫描备份随身携带

护照，I-20/DS-2019，录取通知书等重要文件务必随身携带，不可托运。因为重要文件需要在出关时使用，而托运行李在出关后才可以领取。同时手机、icloud、google drive 里应提前备有相关重要证件的扫描件，以免不时之需。

留意额外收费

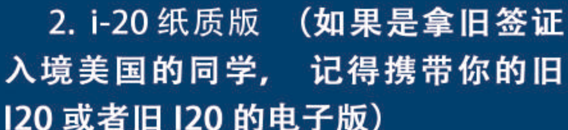
美国大部分机场的行李车都是收费的，需要使用零钱或信用卡租用。拨打美国当地电话需加拨 +1，可以开通国际漫游功能（详询自己的手机运营商），如果想使用机场公用电话，可事先准备一些 25 美分的硬币。

提前选好座位

寒暑假旺季，各大航空公司无论是国际线路还是国内线路都会存在 5% - 10% 的超售情况，以防止客人临时取消或变更行程给航空公司造成上座率不足。故在订票时最好要求旅行社代为选定座位，或拿到机票后联系致电航空公司，或登陆网站确认机票并选择座位。通常航空公司只能给最先订票的一部分人预选座位，其他座位会在出发前 24 小时放出，或者要到机场才能选择。这就需要大家提早至少 3 个小时到达机场，以免航班出现超售，影响后续行程。通常航班超售会安排没有办法登机的乘客顺延到下一航班，但有些航空公司也会以乘客到达时间太晚为由，要求乘客自己出钱更改航班，所以大家一定要提早到达机场，以免造成行程延误。

香港赴美





内地赴香港： 蛇口码头 -- 香港国际机场

从 2020 年新冠爆发以来，蛇口港是乘机人从内地到香港国际机场的唯一出口（疫情之前从珠海，澳门等地也能到达香港国际机场，但是现在这些船线都已关闭）。

船票购买

- 搜“招商蛇口邮母港”小程序购票；第三方平台购票（去哪儿网，携程网等）
- 去机场的船每天有两到三班（10:00，12:00，14:00），船票时间距离起飞时间不能短于 150 分钟，长于 24 小时。
- 从蛇口港到香港机场大约 30 分钟。

酒店预定

- 推荐入住蛇口港附近的酒店，方便第二天从港口赴港乘坐航班。

接受蛇口转机场的国际航司列表请咨询查询:

https://www.cmskchp.com/common?code=CCXZ（含乘船核酸政策、注意事项等，请各位同学务必提前阅读）

准备材料

1. 护照

2. i-20 纸质版 **（如果是拿旧签证入境美国的同学， 记得携带你的旧I20 或者旧 I20 的电子版）**

3. 核酸阴性证明英文版（根据美国入境要求：在第一程航班的前一天即可，**并非一定是 24 小时前**，eg. 2022 年 6 月 21 日 17:00 第一程机票起飞时间，接受 2022 年 6 月 20 日核酸阴性证明）。推荐直接在深圳提前一天做核酸检测，但是并非所有深圳的医院都能够开具英文核酸证明，所以最好能够提前打电话确认能够开具并预约做核酸的地方。**注意在机器上填写个人信息时一定要写护照号码而不是身份证号码！**

- 南方医科大学深圳医院（离港口远，效率很高 - 出报告 4-6hrs）
- 蛇口人民医院（离港口非常近，但效率较低）
- 香港大学深圳医院（距离适中，效率适中）

4. 完全接种疫苗凭证

- 要求: 中英文，且需完成最后一针接种超过 14 天，疫苗需经过 WHO 认可（国药 / 科兴）
- 小程序搜索“ 防疫健康码国际版 ”--> 下载国际旅行健康证明 --> 打印纸质版

手续顺序

- 提前 2-3 小时到达蛇口港办理值机手续以及行李托运（在蛇口港办理完托运后行李直达美国，不需要中途取行李）
- 海关健康申报
  - 到达港口后会有相关人员指导进行海关健康申报，申报完后记得截图保存
- 拿到临时登机牌
- 登船赴港

香港机场登机

- 下船后，跟随工作人员到指定航空公司窗口换正式登机牌
- 办理正式登机牌后，如果离起飞时间较远，可以到机场休息厅休息或者就餐（如果需要过夜可以提前在淘宝上订香港机场 VIP 休息厅）
- 提前 45 分钟到达登机口等待登机

机票临时取消怎么办？

在蛇口港登船前，工作人员会要求乘船人签各种文件，其中包括风险告知书，即乘船人必须承担机票临时取消返回内地隔离 21 天的风险。如果航班在登船前取消，港口会通知大家禁止登船。但假如航班在乘船人到达香港后才取消，则需要采取以下几种措施避免回内地隔离。

- **一定要和香港机场码头的工作人员沟通**

航司的工作人员和码头的工作人员是分开管理的。部分航司的工作人员可能会对乘客进行刁难，比如拒绝改签，拒绝重新购买同航司其他航班的机票等。通过香港机场码头的工作人员，乘客可以联系到航司工作人员的管理层尝试解决改签问题。

- **直接拨打航司电话进行改签**

如果从第三方购买机票，也可以尝试拨打第三方购买平台商议改签方案，但是如果能够直接与航司沟通表达坚持改签的态度，能更快解决问题。如果航司不同意改签到原来机票的目的地城市（纽约），也可以考虑更换目的地周围的城市（波士顿，华盛顿等）。到达目的地后，再通过其他交通工具到达纽约。

香港赴美

- 做好在码头过夜的准备

- 如果成功改签，且改签航班起飞时间距离到达香港机场码头时间远，则可能面临需要在码头过夜的风险。如果可以，在登船前购买方便携带的食物饮品（如饼干，八宝粥，矿泉水等），以免在码头缺少食物供给。

- 重新购买机票 （下策）

- 如果航司不同意改签，也可以考虑购买中转地的机票（如迪拜等），到达中转地后再购买从中转地到达美国的机票。但一定要注意关注中转地以及美国 CDC 对于新冠政策的要求，同时对于中转地的签证政策需要提前了解。





飞行物品 & 防疫物资

乘坐飞机时建议携带以下防疫物品及重要物件：

1. 湿纸巾、餐巾纸。
2. 免洗洗手液（50ml 以内，备用）
3. i-20、护照、签证等重要文件扫描件

补牙、 理发、 配眼镜

由于牙科和眼科服务一般不被保险覆盖，所以在美国补牙、配眼镜的开销非常高。建议大家提前在国 内把问题解决。由于一般理发店水平比较差，想要在纽约做到心仪的头型费用也会很高。在美国，不管是普通眼镜还是隐形眼镜，都需要由医生验光，开具处方（Prescription）才可购买。

书籍、 文具

专业用书在美国很贵。工具书可以带一些，但不建议带中文教科书，这样有可能产生依赖性，一定需 要的话也可以尝试找电子版的中文书，以减轻行李重量。教科书可以在 Amazon 上购买新的或二手的；还有一些购书租书网站，可以咨询本学科学长学姐；在学校的 Bookstore 可以预订或者租借教科书，租借的书不能随便涂写，到期后归还即可。文具价格也会较国内更贵一些，比如笔和笔记本可以在国内买好。

药品

刚来美国，由于水土不服造成的肠胃病，或者天气 变化造成的感冒是很常见的。在美国看医生需要提 前预约，在药房买有好的治疗效果的药都需要医生开药方，大家一开始对流程不熟悉，所以备用一些简单药品是必要的：感冒药，下火药，消炎药，肠胃药，过敏药，眼药水，跌打膏，烫伤（需要注意有些药品不得带入美国境内，请确认美国海关要求，避免带来不必要的麻烦）。打包行李时请把药品包装和说明书一并留下，以免海关检查。此外，可以带一些应对新冠的药品（自查）。

衣服鞋袜

轻装上阵。美国，特别是纽约，衣服经常打折，价格比国内便宜很多。纽约郊区的名品打折村 Woodbury（有专车可去），纽约市区 SOHO 地带，34ST，42ST 和 96ST 附近买衣服都非常方 便。冬天需要穿羽绒衣，可以带一件，当然这边也 有又便宜又好的可买。正装可以带一两套合身的，参加 Presentation, Career Fair 以及面试的 时候会用到。学校的 Career Service 提供 CK 的各种尺码的职业套装供学生免费租借。在纽约买正装会涉及到合身的问题：因为西方人整体比中国人高大，所以瘦小的同学最好能在国内买，以保证尺码合适。

床上用品

对被褥等有自己特别要求的同学可以带一些轻薄的被子。这边不同类型的被子在 Amazon 和大型超 市（Bed Bath&Beyond，Target，IKEA 等）其实都可以买到。需要注意的是，美国床上用品分为 Twin, Full, Queen, King 不同尺寸（和国内有区别），请根据需要搭配购买，而且套装里经常只包含床单枕套，购买的时候需要注意包装的说明。

厨艺

最好能学些简单的厨艺。刚来美国的留学生有些为了方便或者尝鲜，每天在外购买食物或外卖，免 不了油多盐重，对健康不利，而且特别是在纽约，开销不少。为了健康和经济实惠的同学，可以学做一些简单的菜，在时间允许的情况下，去超市买新鲜食材自己做，既能 GET 到新技能，又能保持身体健康。

朋友和家人的照片

来了美国后肯定会有想念家人和朋友的时候，带上一些照片挂在家里，会甚感安慰。

中国特色的小礼物

出国前，可以挑选一些有特色的小礼品带出国，送给朋友或同学，小小礼物，浓浓心意，联络感情最合适了。



什么不能带

建议查询海关网站已获得最新信息

- 盗版书籍、电脑程序及音像制品。

- 请勿在手机 / 电脑 /U 盘等具有存储功能的电子设备中有内涉及到军事，政治，种族，人权，科研机密等言论 / 照片，避免不必要的麻烦。

- 水果、蔬菜和植物

- 肉类、牲畜和禽类及其副产品：一般都禁止入境，或是根据原产国的动物疾病状况进行限制。其他罐装及腌制的肉类产品及干肉产品均严格限制入境。

- 生物制品：未经消毒的人类和动物组织 (包括血液、人或动植物排泄物)、活体细菌培养基、病 毒或类似有机体、被怀疑感染人畜共患疾病的动物等。



2022 护照&签证



护照（Passport）、签证（Visa）和I-20是留学生在美国最重要的身份证件，相当于国内的身份证，请务必重视与妥善保存。正因其重要性，加上疫情以来政策的不确定性，为避免产生误导，学联仅在有限范围内提供相关信息给大家参考。具体信息政策请以美国大使馆官网和哥大ISSO官网最新更新为准。如有疑问，建议联系哥大国际学生学者办公室ISSO确认。

美国大使馆官网：

https://china.usembassy-china.org.cn/zh/

哥大ISSO官网：

https://isso.columbia.edu/

护照

有的同学可能护照申请或者更换的比较早，记得在申请签证前确认护照是否仍有六个月以上的有效期。如果不足或接近失效日期，请尽快更换。更换方式不同城市可能有所差异，建议查询市政府网站或公众社交账号（一般是出入境办理大厅或派出所受理点，可以在微信小程序“移民局”上查询和预约）。如果签证办下来的有效期内护照先过期了也不用担心，更换护照（在美国是在使领馆）后保留好旧护照，新旧护照同时携带，旧护照上的签证仍然可以正常使用。中国驻纽约总领事馆位于520, 12th Ave, New York。

签证

前往美国学习需要申请F-1学生签证（绝大多数）或J-1交换访问签证（交换学习等），请查询ISSO官网或提前联系ISSO询问你的项目需要哪种签证。

ISSO对不同签证的介绍：

https://isso.columbia.edu/content/about-your-visa





(1) I-20/DS-2019

申请签证的第一步是申请你的I-20（F-1/DS-2019（J-1）。I-20/DS-2019是美国学校发给留学生的证明文件，是学生们合法长期滞留在美国境内的身份文件，和签证密切相关但不完全等同于签证。如果把在纽约学习看作是入住一家酒店，对于I-20来说，签证更像一个门卡，可以让你出入酒店房间的大门，而I-20更像你的酒店入住订单，让你心安理得的在房间内享受假期。I-20文件正面有学校项目信息，最下方需本人签字（不满18周岁还需要监护人签字）；背面有旅行许可栏，如果留学期间计划离开美国后再次进入美国（比如暑假回中国，秋季学期再过去），需要提前找ISSO签字更新I-20，过海关时会看，每次签字有效期为一年。DS-2019与I-20类似，只是旅行许可签字栏在正面。

I-20/DS-2019申领方式请查看：
https://isso.columbia.edu/content/applying-your-i-20ds-2019
ISSO也会提前与你联系相关内容。需要注意的是由于疫情的影响，现在ISSO会提供电子版I-20的选项，而不是强制学生自掏邮费寄到家中，电子版I-20打印出来即可使用。在申请签证、过海关（包括每次返回美国，需要每年更新ISSO travel signature）等场景时都需要使用I-20/DS-2019，所以它是除了护照、签证以外最重要的文件，请妥善保管。I-20从申请到拿到大概需要六周时间，所以大家尽量提早申请，以免影响后续签证申请和机票购买。

由于一年多疫情的影响，可能会有留学生担心F-1签证或I-20过期的问题，比如在这期间经历了转学、研究生换学校、和gap等。具体情况及更新请核对官网或与ISSO联系。因为不同同学的情况不一样，是否需要更新I-20也请与ISSO联系确定。

对于已经有F-1签证的转学生和在美国读本科的研究生，ISSO会通知转学生进行I-20更换，如果确认入学很久都没有后续消息一定要主动联系ISSO。也需要大家把哥大offer和学校代码发给原学校，确定转移日期，到期自动转移。F-1签证如果还在有效期内是不需要重新面签的，如有特殊情况请与ISSO沟通进一步确认。

(2) 面签及预约

美国签证需要到美国使领馆进行面签，签发日期一般不会早于开学前120天。根据哥大2022-2023 Academic Calendar，2022Fall开学时间为是9月6日，因此新生大多会在五月至六月开始预约面签时间，面签成功后一周到一个月左右即可拿回护照。根据2021年4月30日最新消息，美驻华使领馆在5月4日对中国境内留学生开启面签工作，包括北京、上海、广州、和沈阳。不过由于受到疫情防控的影响，具体城市的使领馆开放情况请大家一定要自行留意。

哥大学联不提供面签或预约的具体攻略，但请留意官网消息、新闻、及各路留学生相关网站或公众号查收最新消息。

未来随着疫情的影响逐渐退却，相信预约会越来越容易，希望大家可以尽早拿到美国签证，准备好赴美求学。



2022哥大防疫需知

哥大防疫须知（根据6月7日邮件：Update on COVID-19 University Guidance）
在新冠疫情爆发后，哥伦比亚大学在第一时间启动了一系列防疫规定与具体措施。具体实时的学校相关的防疫规定请上官网进行查询
(https://covid19.columbia.edu/content/policies-and-guidelines)。具体防疫措施如下：

1. 佩戴口罩

- 在教室内必须佩戴口罩
- 在除教室外其他室内场所，强烈建议佩戴口罩
- 正确佩戴符合规格的口罩（推荐：医用口罩、KN95、KF94、N95；不推荐：棉质口罩），并勤快进行更换。废弃口罩可放入固定的小纸盒，并及时清理。倒垃圾回来也要记得洗手，不要掉以轻心。

2. 新冠疫苗接种

根据2022年4月19日哥大秋季学期疫苗政策，所有大学生、教职员工都必须接种 COVID-19疫苗，这包括教学人员、研究人员等，并且符合要求的人员也必须接种加强针。详见：
https://covid19.columbia.edu/content/booster-mandate-compliance。
哥伦比亚大学接受美国食品和药物管理局或世界卫生组织授权/批准的所有疫苗，其余信息可参阅COVID-19 疫苗接种常见问题：

3. COVID-19 检测

目前学校已经取消了在校内所有的新冠监测站。不过在纽约街区各路口皆有移动性的新冠检测站台。各个小站台均可做核酸检测PCR和快筛RAPID。所有学生去站台做检测如果能出示有效的保险证件皆会是免费，如还未获得有效保险，有些移动检测站则需交费。建议大家早点拿到保险卡，再去各个检测点。

2022哥大防疫需知

哥大电子保险卡获取链接：
https://www.aetnastudenthealth.com/en/school/704502/members/get-id-card.html。

4. 接触追踪

类比国内流行病调查，如确诊新冠病毒感染，需要配合有关部门，回忆近期的密切接触者。如若确诊，轻症患者需要进行至少5天的自我隔离同时听从下一步指导。可拨打哥大校医院的电话热线（电话212-854-2284），学校校医室会进行协助。

5. 自我隔离规定（Isolation）

被确诊为新冠病毒感染或已经出现的某些症状正在等待检测结果的小可怜，需要按照规定和指导进行自我隔离。具体隔离指导请参照官网（包括Morningside 校区和CUIMC校区）：
https://covid19.columbia.edu/content/coronavirus-isolation-guide-students

遇到紧急情况，需要防疫物资帮助或医疗资源协助，也可及时联系学联（小助手微信号：cucssa20new1）或中国使领馆（纽约总领馆电话：212-2449392 / 212-2449456）。
美国对于无症状感染者（阳性但是没有症状）要求比较松：确诊 COVID-19 诊断检测呈阳性的人必须隔离至少 5 天，然后才能返回工作或上课。第 0 天被认为是症状发作的第一天或您的第一次阳性 PCR 或抗原检测的那一天。



2022哥大防疫需知

6. 旅行或密切接触后的隔离规定（Quarantine）

密切接触者定义：

- 在 24 小时内在 6 英尺范围内至少连续 10 分钟或在 6 英尺范围内累计至少 15 分钟，并在该人的传染期内确诊 COVID-19 检测呈阳性.
- 与新冠病毒检测阳性的人员，共用卧室、浴室、厨房或其他公共空间者。

如果成为密切接触者，请参照isolation和quarantine部分，有症状及时上报。

如果密切接触者已完全接种疫苗并且没有任何症状，那么不需要隔离，并且在监测症状 10 天的同时，可以上班、上学、旅行、或进行其他活动。但是对于所有密切接触者，建议在接触后的第 5-7 天进行 PCR 检测。 如果不幸中招，请立即隔离并将您的结果通过电子邮件发送至 covidtesttrace@columbia.edu。

对于密切接触者，学校也会提供一定的医疗资源。比如可以在严重症状的情况下，联系医疗服务部门，通过patient portal进行远程医疗预约。但是如果出现严重或危急症状（例如胸痛、呼吸急促等），还是要立即拨打 911。 如果有任何疑问或紧急问题并且学生健康中心已关闭，请拨打 212-305-3400 联系下班后服务，医疗问题选项 8，心理健康问题选项 7。

7. 症状自测 Daily Attestation

目前学校已经取消Reopen CU 的每日症状自测打卡，ReopenCU的健康码将与Patient Portal上的Compliance Status的相关联。如完成各项疫苗和Compliance要求，ReopenCU将会是绿码；如未完成相关疫苗要求或未上传疫苗记录，ReopenCU将会是黄码或红码，学生卡使用也将收到影响。Reopen CU每日自测打卡政策是否重启还尚未可知，请时刻关注邮件。

8. 养成良好卫生习惯

虽然国内疫情控制得好，但美国仍然疫情泛滥，大家一定不要松懈。外出回家后一定记得勤洗手，并用酒精消毒外出携带的物品。每次洗手不短于30秒；避免用脏手直接接触口、鼻、眼角等；正确佩戴医用口罩，完全遮住口鼻并勤更换；减少外出，减少与他人接触，保持社交距离；经常用消毒液对住所、门厅、走廊等地方进行消毒。CDC的消毒指导可参见官网：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html

消毒小tips：

1. 家进门的地方放好消毒湿巾，用来给手机消毒。
2. 家门口随时准备好酒精，领取快递后给快递喷喷喷～
3. 可随身携带免洗洗手液。在纽约这边的超市很容易就可以买到，不必从国内背过来。

2022哥大防疫需知

9. 保持社交距离

目前哥大已经取消了所有有关室内社交距离的相关规定。关于会议室、电梯等设施在疫情期间的使用细则，请看设施周围的提示牌。

10. 外出及旅行

尽可能减少不必要的旅行。哥大旅行限制说明可参见官网：
https://covid19.columbia.edu/content/summer-2022-travel-restrictions

哥大在校园里指定了一些无接触收件/发货的地点，尽量避免不必要的暴露。

这里有CDC针对国际和国内旅行的建议哦：
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/international-travel-during-covid19.html
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html

11. 哥大社区公约

哥大社区人员需要遵守：

- 为了校园重新开放和抗疫胜利的共同目标，积极配合防疫需求，注意自我防护。
- 如果担心自己或他人的安全，可与Supervisor沟通；若Supervisor没有及时回复，可以向Dean或相关部门直接联系（有些部门回邮件可能很慢，一定要多发！给不同的部门发，及时解决自己的问题）。
- 如果发现有针对COVID-19患者、接触者的歧视或污名化言论，要在确保自身安全的前提下勇敢地站出来。可以上报给Supervisor或其他faculty，也可以通过Office of University Life网站直接上报：
https://universitylife.columbia.edu/responding-to-bias



2022 常规疫苗与体检



哥大疫苗要求

根据新Columbia Health官网，所有到校哥大学生需满足以下四种疫苗要求：

1. MMR: Measles, Mumps, Rubella，麻疹、腮腺炎、风疹联合
2. Meningtis: 流脑疫苗接种记录，如决定不接种需填写提交决定书
3. 新冠疫苗
4. Seasonal Flu：季节性流感疫苗接种。

相关链接：

・个人疫苗记录上传状态和Compliance Status可登录至哥大Health Patient Portal：
https://secure.health.columbia.edu/confirm.aspx

・哥大相关疫苗要求：
https://www.health.columbia.edu/content/immunization-requirements

・哥大官方的疫苗接种记录上传步骤：
https://www.health.columbia.edu/sites/default/files/content/Docs/ImmunizationSelfSubmissioninstructions_dec2019.pdf

2022 常规疫苗与体检

1. MMR

- 学校要求

哥大所有学院均要求学生注射MMR疫苗。CUMC医学院校区和少数临床相关专业会额外要求TB TEST （结核菌素试验）。根据哥大要求，新生在入学前就应完成MMR疫苗注射；且在选课前30天前将MMR疫苗记录上传至Health Patient Portal，未上传该疫苗记录将无法进行选课。由于哥大需要时间审核，文件上传之后ssol仍会有疫苗相关的hold。只要有hold就无法选课，且待哥大审核完成后hold才会取消。考虑到一般MMR需要分两针注射、两针间隔一个月，所以请大家提前做好安排，尽早接种、尽早提交证明，以免妨碍到选课。

- 接种地点

国内各大城市的国际旅行卫生保健中心均提供疫苗注射和出国体检两项服务。如果在国内打完第一针后，来不及打第二针，可以申请在哥大的健康中心注射第二针，按要求完成接种并上传接种记录。通过后方可进行选课。

美本毕业的同学，如在本科学校已接种MMR，则直接向原本的学校request接种记录即可，无需再次接种。

2. Meningtis Decision

哥大不强制要求学生注射Meningtis疫苗。如已接种该疫苗，可将但如决定不接种该疫苗，学生必须登录至Health Patient Portal，并签署名为Meningitis Decision Form的同意书。

3. 新冠疫苗

哥大规定，在进入学校或参加线下学校活动的至少14天前，学生必须完成新冠疫苗的注射并上传注射证明，且距离最后一针（不含booster）注射时间必须为14天或以上。违反该政策的学生会面临无法选课、撤销选课等风险。

4. Seasonal Flu

- 学校要求

哥大规定，所以学生须接种季节性的流感疫苗，或者提供8月1日（秋季学期）到次年的5月1日（春季学期）间接种flu shot的证明。如学生为春季入学，接种flu shot并上传接种证明至Health Patient Portal后才会被允许选课。

- 接种地点

CVS, walgreen等校外clinic也可进行预约接种，接种完成后需要自行填写接种日期并上传接种证明。另外，每个秋季学期，哥大的健康中心都会提供免费的流感疫苗，大家可自行预约接种，其好处就是学校的注射记录与个人Health Patient Portal同步，会自动上传接种记录的，个人无需自行上传。关于学校新冠疫苗内容请查看《行前准备-疫情说明》和《初到纽约-保险与医疗》。

Health Patient Portal需要上传/填写的文件有：

- Columbia Health Notice of Privacy Practices
- Columbia University - Health History Form - For New Incoming Students
- COVID-19 Vaccine Immunization Record (Fully Vacinated)
- Meningitis Decision Form （直接签署，无需下载）
- MMR Form（自行下载填写）
https://www.health.columbia.edu/content/measles-mumps-and-rubella-form
- MMR 接种证明原件
- Flu Immunization Record

出关时，请携带好卫生保健中心发给你的小黄本《疫苗接种或预防措施国际证书》，小红本《健康检查证明书》，以及其他体检、疫苗等相关文件。

过海关

在飞机快到达时，机上乘务组会发放海关申报表。一般情况下为英文，但也可以找乘务组要中文版的，但不管表格是什么语言，都应**全部用英文如实填写**并妥善保存。值得注意的是，作为留学生大多数在第一页第十五项（留在美国的全部物件总价值）以及第二页物件描述处，都应填写“0$”。（下图为中文版的申报表）

从飞机上出来后，第一道关卡是过海关。按照机场指示牌前往海关 CUSTOMS。绝大多数留学生不是美国公民或没有美国绿卡，因此非美国护照持有者请排 Non-Citizens/Non-Residents 队伍，等待人工过关。Citizens/Residents 为美国公民绿卡持有人员的队伍，使用机器过关，请务必不要排错队伍，以免耽误行程。

海关处最重要的三个文件：**护照，I-20/DS-2019，海关申报表**，可在排队时拿在手中；其余辅助材料可以先放在包里面。过海关包括排队的时候，请遵循机场指示不要使用电子产品，如果过多使用有可能会增加官员怀疑。特别是在和工作人员对话时，除非事先征得工作人员同意，否则严格禁止使用手机或耳机。如果进入小黑屋，也不需要慌张，如实回答问题，态度诚恳就好了，要清晰地表明访美目的（即到哥大学习）与签证类型。

U.S. Customs and Border Protection

此处仅供官方使用

海关申报表

19 CFR 122.27, 148.12, 148.13, 148.110,148.111, 1498; 31 CFR 5316

核定表格
OMB NO. 1651-0009

每位抵达的旅客或家庭负责人必须提供下列信息（每个家庭只需填写一张申报表）。"家庭"的定义是"因血缘、婚姻、同居伴侣关系、或领养而住在同一住户的家庭成员"。

1 姓
名　　　中间名
2 出生日期　月　日　年
3 与您一同旅行的家庭成员人数
4 (a) 在美国的街道地址（旅店名/目的地）
(b) 城市　　　(c) 州
5 护照签发方（国家）
6 护照号码
7 居住国
8 此次旅行抵达美国前访问过的国家
9 航空公司/航班号或船名
10 此次旅行的主要目的是商务吗？　是　不是
11 我（我们）携带了
(a) 水果、蔬菜、植物、种子、食物、昆虫：　是　不是
(b) 肉类、动物、动物/野生物产品：　是　不是
(c) 病原体、细胞培养物、蜗牛：　是　不是
(d) 土壤或到过农场/牧场/放牧草场：　是　不是
12 我（我们）曾经与家畜近距离接近过：（例如触摸或处理）　是　不是
13 我（我们）携带了超过$10,000美元或等值外币的货币或金融票据：（请参考此表格背面有关金融票据的定义）　是　不是
14 我（我们）有商品：（销售用物件、用来推销获取订单的样品、或非个人使用的物品）　是　不是
15 居民——包括商品在内的我/我们在国外购买或获得（包括给别人的礼物赠品，但不包括经邮寄到美国的物品）并携带进入美国的全部物品总价值是：　$
访客——包括商品在内的将留在美国的全部物件总价值是：　$

阅读此表格背面的说明。有空白处供您列出所有必须申报的项目。

我已阅读了此表格背面的重要信息，并已如实申报。

X

签名　　　日期（月/日/年）

CBP Form 6059B (11/16) Simplified Chinese

美国海关及边境保卫局欢迎您来到美国

美国海关及边境保卫局负责阻止禁品非法进口到美国。海关及边境保卫局的官员经授权可向您问话并检查您和您的个人财产。如果您在旅客中被选中做检查，您将得到礼貌专业的待遇和尊重。海关及边境保卫局的监督员和旅客服务代表可以回答您的问题。评语卡可供您提出表扬或反馈意见。

重要信息

美国居民——申报所有您在国外获得，并要带入美国的物件。

访客（非美国居民）——**申**报所有将会留在美国的物件的价值。

用此申报表申报所有物件，并以美元表示其价值。对于赠品，请注明其零售价值。

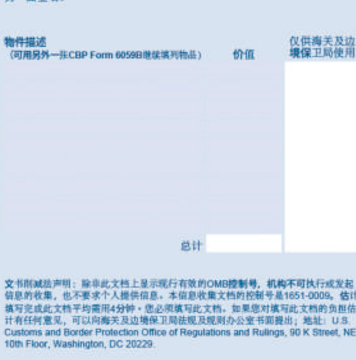
关税——**海关及**边境保卫局的官员会决定关税。美国居民通常享有$800携带物品的免税额度。访客（非美国居民）通常享有$100的免税额度。关税以现行税率计算，从免税额度以上第一个$1,000起计。

农产品和野生物产品——为了防止有危险的农业害虫和被禁的野生物进入美国，限制如下项目：水果、蔬菜、植物、植物产品、土壤、肉类、肉类产品、鸟类、蜗牛和其他活的动物或动物产品。如果没有向海关及边境保卫局官员/**海关及**边境保卫局农业专员/鱼类和野生物督察员等申报这些物品，可能导致罚款和物品被没收。

管制的药物、淫亵物件和有毒物质一般是禁止进入美国的。进口至美国的商品如有违反知识产权的，其携带者将受到民事或刑事处罚，该商品亦可能造成严重的安全或健康风险。

运送任何金额的货币或金融票据都是合法的。但是，如果您携带进入或离开美国的总金额超过$10,000（**美元或等**值外币，或二者的组合），法律要求您填写表格FinCEN 105（**前海关表格**4790）**呈交海关及**边境保卫局。金融票据包括硬币、货币、旅行支票和不记名票证如个人支票、银行本票、股票和债券。如果有其他人为您携带货币或金融票据，您也必须填报FinCEN 105**表格。没有填**报规定的表格或没有填报您所携带的全**部金额**，可能导致所有货币或金融票据被没收，同时您也可能受到民事处罚和/**或刑事起**诉。在您阅读以上重要信息并如实申报后，请在此表格的另一面签名。

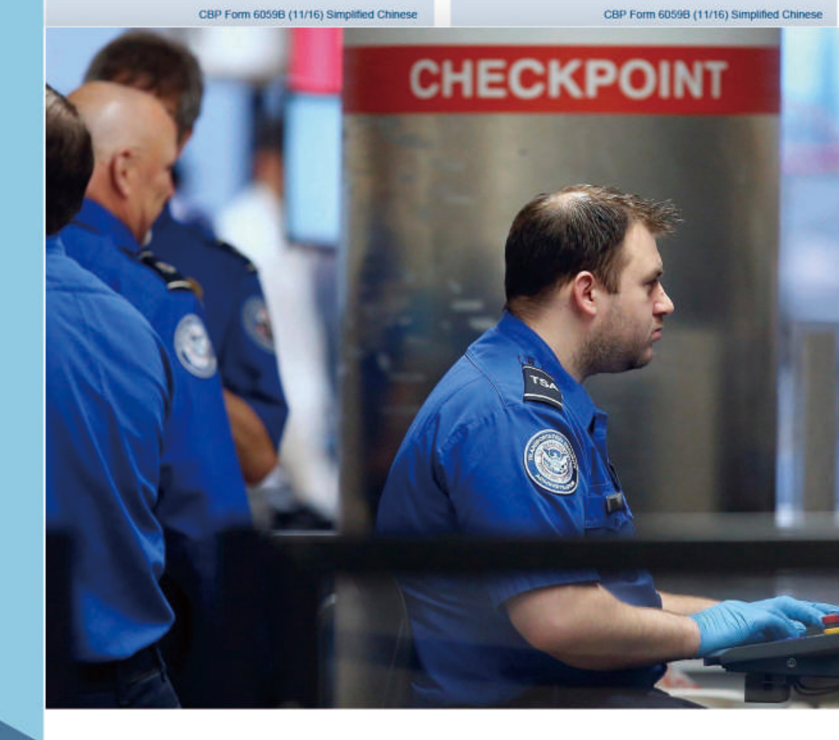
物件描述（可用另外一张CBP Form 6059B继续填列物品）　价值　仅供海关及边境保卫局使用



总计

文书削减法声明：除非此文档上显示现行有效的OMB控制号，机构不可执行或发起信息的收集，也不要求个人提供信息。本信息收集文档的控制号是1651-0009。估计填写完成此文档平均需用4分钟。您必须填写此文档。如果您对填写此文档的负担估计有任何意见，可以向海关及边境保卫局法规及规则办公室书面提出；地址：U.S. Customs and Border Protection Office of Regulations and Rulings, 90 K Street, NE, 10th Floor, Washington, DC 20229.

CBP Form 6059B (11/16) Simplified Chinese



2022 机场交通

纽约主要机场

纽约主要有三个机场，分别是 John F. Kennedy International Airport (JFK) 肯尼迪机场，Newark Liberty International Airport (EWR) 纽瓦克机场，和 LaGuardia Airport (LGA) 拉瓜迪亚机场。国际航班多数飞往前 JFK 和 EWR 机场。点击下列链接查看 JFK、EWR、和 LGA 的机场平面示意图：

- JFK：http://ontheworldmap.com/usa/city/new-york-city/jfk-terminal-1.html
- EWR：http://ontheworldmap.com/usa/city/new-york-city/newark-airport-map.html
- LGA：http://ontheworldmap.com/usa/city/new-york-city/laguardia-airport-map.html





提取行李

当你过了海关以后，接下来是按着下图中 Baggage Claim 的指示牌前往提取行李的地方。一般等待的时间为20分钟至1个小时不等。如果在过海关处耽误太久，你的行李也许会被工作人员从转盘上拿到旁边的空地上放着。带着行李出去时，工作人员一般会检查行李上的标签和你手上的标签是否一致。

前往学校

当你拿好自己的行李时，一般有四种交通方式可以采用前往学校：打车软件、出租车、地铁公交、和国内平台叫车。交通方式、费用根据机场的不同，会有相应的差别。每年 8 月中下旬学联会安排两次针对秋季新生的机场接机，具体时间会将在哥大学联官方微信公众号上发布。行程和学联接机活动时间错开的同学，可选择以下几种交通方式：

1. 打车软件 （疫情期间最推荐）

大家可以下载 UBER、LYFT、VIA 等约车软件，在机场进行约车。在机场约车最重要的一点是，选择正确的上车地点。美国部分机场不允许网约车在出口的路边接客，所有网约车（UBER、LYFT 等）只能在机场专门设置的 Pick-up Area 接客。而每个机场、每个航站楼的网约车接客区域不同，标识也不同，一般为“Passenger Pick Up Zone”或“Ride Share”。在 app 上叫车时，Uber 和 Lyft 一般会定位你的所在的位置并自动识别你附近的 Pick Up Zone，因此也不用太过担心。如不清楚具体位置可询问机场工作人员。**为避免耽误行程，大家务必先确认好自己所在航站楼的接客区的位置、 航站楼、 Pick Up Zone 的编号。**假期期间机场 Passenger Pick Up Zone 可能会人员拥挤、车辆聚集，大家也要保持手机信号和网络的畅通，和司机沟通时准确说出自己的所在地，**并在上车前确认车牌号与本人姓名。**

（Passenger Pick Up Zone 如下图所示，每个机场可能不同）



JFK 到达学校的费用为 **70 刀～100 刀**左右，EWR 为 **100 刀**左右，LGA 为 **35 刀**左右。根据当时的车辆需求和天气情况，价格会有所波动。

注意当你使用网约车软件时，确保你的手机能够**正常通信**（在美国境内能够接收电话、短信、和使用网络），以及一张**可以与 UBER 绑定的信用卡**（建议使用 VISA）。大家出行前务必准备好电话卡、银行卡，也可以连接机场免费 Wifi 进行设置，确保手机信号畅通、银行卡可使用后，再进行约车，以免耽误行程。



在纽约本地也有许多华人公司的电召车服务，一般可在网上直接搜索“纽约 xx 电召车”即可，可直接打电话或微信预约他们的接机服务。



2. 出租车

出租车与网约车的不同之处在于**上车地点**。如果乘坐出租车，在拿到行李后，行李转盘处出大门的地方就可以直接打车；而如果乘坐网约车，则需要跟着指示牌前往专门设置的 Passenger Pick Up Zone。乘坐出租车需要根据标示到达出租车服务点，向工作人员说明目的地后领取一张**收费单**，随后前往上车点。一般 24 小时都有车。大部分出租车可以刷信用卡，可以在上车之前先问清楚。费用：从 JFK 机场乘出租车到曼哈顿任何一个地方都是固定价格。总车费会包含车费、过路过桥费和小费。

- **目的地**：哥大 Morningside Campus，**总车费约为**：JFK $60 左右，EWR $80 左右，LGA $35 左右
- **目的地**：哥大医学院，**总车费约为**：JFK $80 左右，EWR $80 左右，LGA $40 左右。

注意： 纽约法律禁止司机下车揽客并且出于安全因素考虑，请一定到机场指定的 TAXI 上车地点上车，并乘坐黄色有 TAXI 标识的车（Yellow Cap），或听从机场 TAXI 疏导人员指引上车。根据学长学姐们血的教训，在机场候机楼 / 出站口揽客的人，就算穿着正式，微笑和蔼，大多数都是黑车司机，到达地点之后可能会索要天价车费！请一定擦亮眼睛！

友情提醒： 不要乘坐在机场行李转盘附近主动拉客的司机的车， 很多同学反映乘坐过黑车，被勒索超过三倍的正常车费。一般纽约周边打车费用几十刀至一百刀不等。纽约各机场都有专门的 Taxi 上客通道，会有穿有黄色 / 绿色小背心的工作人员引导上车。机场 Taxi 回曼哈顿为政府指导的一口价，有比较统一的价格。

3. 地铁 / 公交

购票方式

1. 售票机买票后， 刷票进站。 在进站口的售票机可以刷卡、付现金购买单张地铁票，根据路线一般选择 single ride，之后机器会吐出一张黄色的充值式地铁卡 Metro Card，随后刷 Metro Card 进站。Metro Card 可以在售票机进行多次充值并反复使用。

2. 直接刷银行卡进站。此方式无需在售票机买票。如持有非接触式 IC 卡（信用卡，借记卡等）、智能设备移动支付（Apple Pay, Apple Watch 等），则可以直接在闸机处感应刷卡进站。

（可充值式 Metro Card）

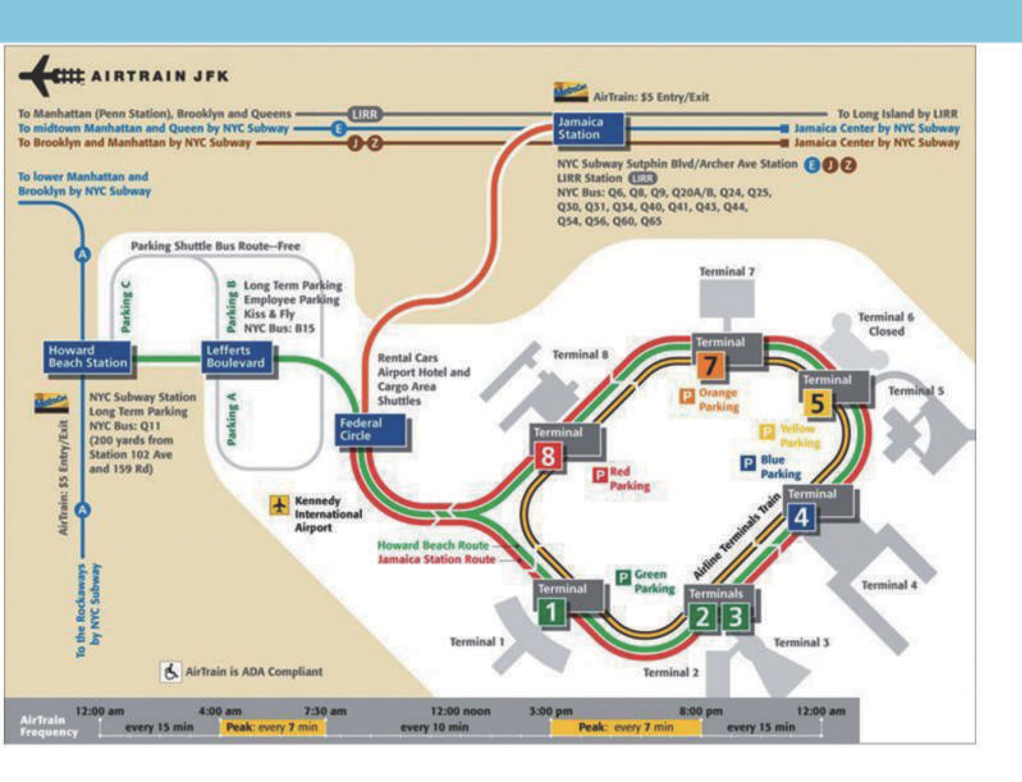


LGA 机场出发

LGA 离哥大距离最近，可乘坐 M60 公交车直达 116 街哥大正门口。要去医学院则乘坐 M60 到 W 125 St / Saint Nicholas Av 站换乘地铁 A 线到 168 St；或到 Broadway & W 116th St 站换乘地铁 1 线（Uptown 方向）到 168th St。

-JFK / EWR 机场出发

JFK 和 EWR 距离哥大相当，如行李较多，都不建议乘坐公共交通。从 JFK 机场搭乘地铁到学校路线图：如左下图所示，无论你从哪个航站楼出来，需按指示牌“Air Train”前往搭乘 Air Train 到达 Howard Beach Station 站 -> 随后搭乘 A 线从 Howard Beach Station 途经 20 站到达 59 St - Columbus Circle -> 随后换乘 1 号线（Uptown 方向）到达 116 St - Columbia University 站下车。大致路线图如右下所示。





一般来说，地铁路线的最优选择会根据当时的班次情况有所不同，如果已经拥有电话卡或者网络的同学可打开 Google Map 查询当时的最优选择。

4. 国内携程、 淘宝叫车服务

与 UBER 或 LYFT 等打车软件类似，大家可以通过淘宝或携程等平台提前在网上进行约车服务。请大家保存好接机司机的联系方式，包括手机号，微信等以方便当天取得联系。在订车时，请注意时间（包括等候时间）、地点、车型、价格是否已经包含小费、和保险等信息。携程接机服务只免费等候一个半小时，如果超过时间，可能会收取额外费用，所以最好随身携带一些零钱。这两种叫车服务往往可以使用支付宝或微信支付，6 人座的车价格与 4 人座的出租车差不多。希望大家在选择淘宝、携程代叫软件进行一些甄别，尽量选择大牌约车公司，以防受骗。

综合推荐

我们推荐出租或网约车软件。由于新生行李较多，一般每车坐两个人，分担费用后每人 $30 左右，较为快速舒适。

2022 校内外租房

校内住宿

UAH 住宿

https://residential.columbia.edu

校内住宿，首先需要注意与校方签订的住宿时间，多为**一学年一签，例如 2021.9 月至 2022.6 月（相比于校外宿舍一年一签的合同时长，校内宿舍租期更适合假期不在学校的同学）**。项目时间不为整年的同学需要注意该宿舍是否能按学期签，或如何转租。**详细信息在 Columbia Residential 官网有详细介绍**。如果暑假无续约则需要在宿舍的指定日期前搬空宿舍，需要暑假实习或者回国的同学最好提前找好仓库存放自己的行李以及家具，**或者提前找好转租的租客并向学校申请转租。**

UAH 住房就是指学校的校内宿舍系统，房源主要集中在 Morningside Campus 附近、Medical Center 附近以及 Bronx 附近（Arbor）。区位选择上，主校区同学首选住在 Morningside Campus，即哥大主校区附近。Bronx 附近的 Arbor 是哥大新建的住宿区，环境优雅、性价比高，提供班车往返主校区（免费，半小时达到学校），但缺点是离市区较远，平常的娱乐生活不是很方便。UAH 的房间类型分为三种：Apartment、Dormitory 和 Studio。

1. Apartment

两室一厅或三室一厅的公寓房，一般带有一个厨房、一个卫生间以及一个客厅。楼内大多不配有 Doorman。

- 优点：较大的独立空间。共同使用厨房和卫生间的人数较少，做饭洗漱相对方便，易于和室友建立较紧密的关系。
- 缺点：价格较贵，**大约是 1100-1600 刀 / 月**，并且房屋的卫生需要自己清洁。如果遇到不合适的室友，生活可能会相互影响。

2. Dormitory

一间较大的房屋内具有相对独立的约 10 个左右的房间，房间大小根据房型结构的不同而不同。Dorm 一般配有一个公用的厨房和两到三个公用的卫生间，公共区域有人定期打扫，楼内配有 Doorman。Dorm 的房间可能是单人间，也可能是双人间，个人可以根据情况的不同进行选择。

- 优点：费用相对较低，大约是 900-1100 刀 / 月，而且公共区域卫生有人打扫，舍友间相互影响较小。
- 缺点：厨房、卫生设施人均分享到的资源较紧张，可能会导致不便。

3. Studio
客厅、饭厅、卧室三位一体的单间户型。会优先提供给配偶陪同的学生居住，申请时需提供相应法律关系证明。

优势及特点

相较于在校外租房，校内住宿的优势首先是离**学校近**，同学们可以省去一笔可观的路费开销和时间。其次是能有更多机会认识学校里的同学，能更快的融入美国社会。**校内宿舍有些是配备全套家具的， 有些是没有房间内的家具的， 需要自行购买， 具体是否配备家具需要在选房时留意。**需要注意的是，部分学校宿舍楼里是没有空调的， 有需要的话需要同学们自费购买和安装。安装方面建议请五金店的人员前来进行，在此之前需要先与大楼申请时间。从价格方面来看，校内住宿在大部分情况下比校外租房便宜一些。

总之，UAH 的房源性价比一般都比较高，位置好，而且管理好，如果有问题会有学校工作人员及时上门免费维修，当然，难免有一些 UAH 的房子比较老旧或者不是你喜欢的类型。所以，大家在正式签约前可以申请先去看一下你分到的房子。这样可以大大地帮助你做出正确的决定。申请看房和签合同都需要通过 UAH 的办公室，地址是 401 WEST 119 ST，时间为 **9:00AM-3:30PM（Monday ~ Friday），可以在自己的 Columbia Residential Portal 上提前预约好时间， 避免没有工作人员接待。**
注意：非开放时间到达 UAH 办公室，是不能当天入住的，需要在下一个工作日再到 UAH 办公室签约。



I-House住宿

https://www.ihouse-nyc.org

International House 是一个连锁的独立公寓机构，开放给各类学生和实习生，提供短住和长住。**I-HOUSE 独立于哥大的系统，**所以其申请也可以**不受制于学院审核**。它位于 Riverside Drive & W 122nd St，临着两个公园，其中很多房间可以看到 Hudson River 的河景。旁边是大教堂和曼哈顿音乐学院。步行 10 分钟即可到达哥大。

此外，I-HOUSE 公寓楼里设备齐全，配有健身房，音乐练习室，食堂，酒吧，游戏室，学习室，电脑房，舞会厅，室内篮球场。其中约 700 名住户来自超过 100 个国家，因此它提供大量与国外学生交流的机会，加上定期举办的各类活动，有利于提升英语水平和加强对各国文化的了解。其南楼（South）的房间均为单人间，北楼（North）的房间均为 2-5 人套间。宿舍收费包含了 I-HOUSE 的活动费和每月 137 刀左右的餐费。

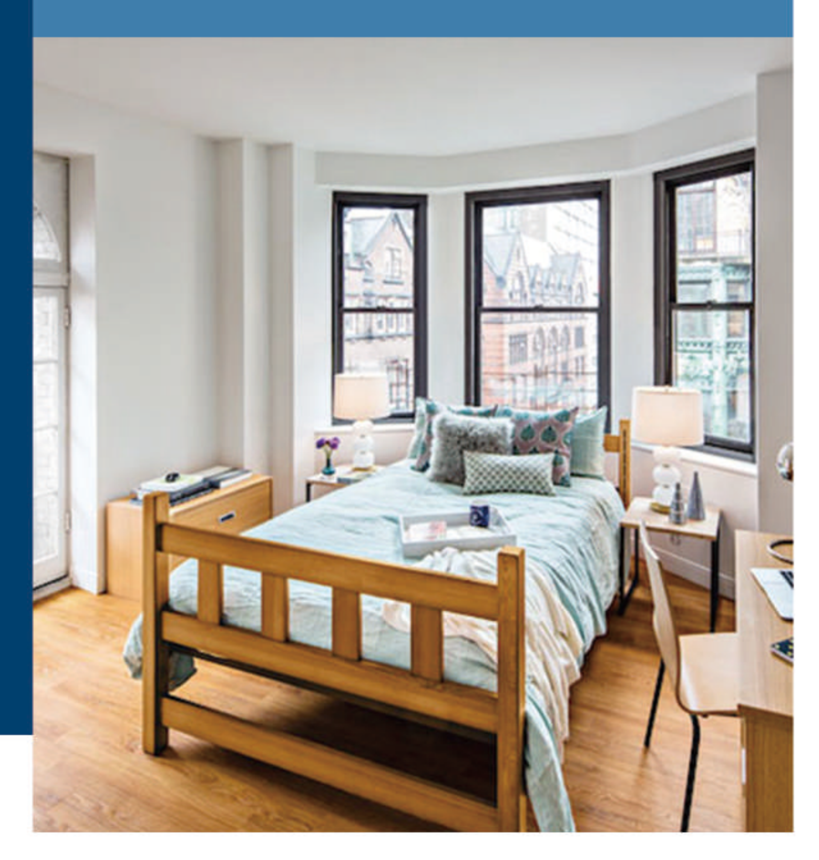
I-HOUSE 每年申请竞争都很激烈，他们非常强调入住者的背景多样化和个人能为这个社群带来什么。申请的时候需要提交**学生在读证明或实习身份证明，个人陈述和资金证明**。其中个人陈述对获录取与否影响很大，需要认真撰写。大部分申请提交后两周内会有结果。

TEACHERS COLLEGE（TC）学生住宿

https://www.tc.columbia.edu/HOUSING/STUDENT-HOUSING/

TC 为被录取学生提供在校单人住宿和家庭住宿。房源有限，需要提前申请。目前 TC 提供的单人宿舍包括 Whittier Hall, New Residence Hall 和 Bancroft Hall。家庭住宿包括 Bancroft Hall, Sarasota Hall 和 Grant Hall。价格根据房型和楼而各不相同，包含**水、电、煤气、宽带上网服务、家具以及门禁保护**。

校外住宿方面，TC 的 Office of Residential Service 也为大家提供了很多有用的信息。包括 Information Session、Individual Counseling 以及 Living Guide。



Columbia University Medical Center 学生住宿

https://www.cumc.columbia.edu/facilities-management/housing

医学院校内住宿主要有 5 处，Bard Hall，Towers（有两处），154 Haven 和 Georgia。住宿类型包括单人间、Apartment、Suite、Studio 等。有些有独立洗手间和厨房，有些则没有。是否配备家具也因住宿类型而异。医学校区校内住宿申请的日期是每年 4 月 15 日左右（具体时间请参见学校邮件），强烈建议打算校内住宿的同学尽早提交申请。CUMC Housing 会发送邮件给每个新生，其中附有申请表格，可以填上自己的志愿，如果填了服从调配的话，可能会被安排的房型不是自己申请的那一类。

校外租房

房源

除校内宿舍外，同学们也可以选择在校外租房。房源和相关签约途径主要有：

1. 大楼 Leasing Office

如果已经有心仪的大楼，可以直接联系 Leasing Office，表明自己期望的入住日期、预算范围、租期、户型要求等，Leasing Office 会给出相应的房源列表，一般也会附上 Virtual Tour 的视频。如想再进一步了解，可以预约实地看房。这些环节不会收取任何费用，所以大家可以大胆地提出要求，多方面了解居住环境。同时也可以到公寓的官网查看房源，但很多公寓基本不更新官网上的房源，图片和具体环境也会有出入，所以推荐直接联系 Leasing Office，可以拿到最新的信息。

优点：updated listing / 第一手消息 / 可实地看房





2. 房屋中介

纽约有很多房屋中介团队，多活跃于微信平台，建议大家可以通过熟人了解一些靠谱的房屋中介，避免在微信上当受骗。房屋中介手上有非常多的房源信息、合租信息和转租信息，对租房政策的各种细节十分的了解，会告诉你不同公寓楼的居住环境、签约政策、优缺点、以及很多干货。

优点：微信沟通方便 / 高效、快速 / 可以多个公寓楼同时进行对比 / 干货信息较多 / 可以帮忙拼室友 / 独家房源

3. 个人房东签约（极少数情况）

少部分旧公寓或者 house 需要联系到个人房东。签约前注意了解：担保政策、押金、是否需要中介费，以免上当受骗。



4. OCHA (Off-Campus Housing Assistant)

https://residential.columbia.edu/ocha

OCHA 系统是哥大为学生们于曼哈顿地区搜索校外住宿时所提供的帮助。由于这是学校官方整理的信息，这个数据库比其它网上的找房系统更为可信。只需要把你的 UNI 输入即可登陆。透过这个数据库，那些没有申请到学校宿舍以及想住校外的同学可以设立自己的资料页面，寻找一起合租的小伙伴。那些已经找到住房但需要多一个或几个室友的同学也可以在这里找到可信赖的未来室友。**入学后有转租自己房子需求的同学也可以把自己房间的信息挂在这个网站上，学校审核通过后就可以出租了。**

同时，我们欢迎大家在哥大学联 2022 新生微信群内找室友，询问租房相关问题，方便大家解决住房问题。如需加入微信群，请加学联新生小助手（微信号 CUCSSA20NEW1），并提**供中文姓名，录取专业，UNI，和录取信截图。**

5. 自己寻找房源

直接在谷歌上搜 Columbia University 或 New York+ Apartment 就能看到附近的公寓列表。Luxury 公寓自己的网站大多会列出所有房型的户型图、价格、每种房型最近是否有空房等信息。房租是会经常浮动的，今天签约租房和等到明天再签约，租金都有可能不一样。月租金取决于当地市场均价、该公寓的条件和供求关系、租房旺季还是淡季、租期长短等因素。

预算

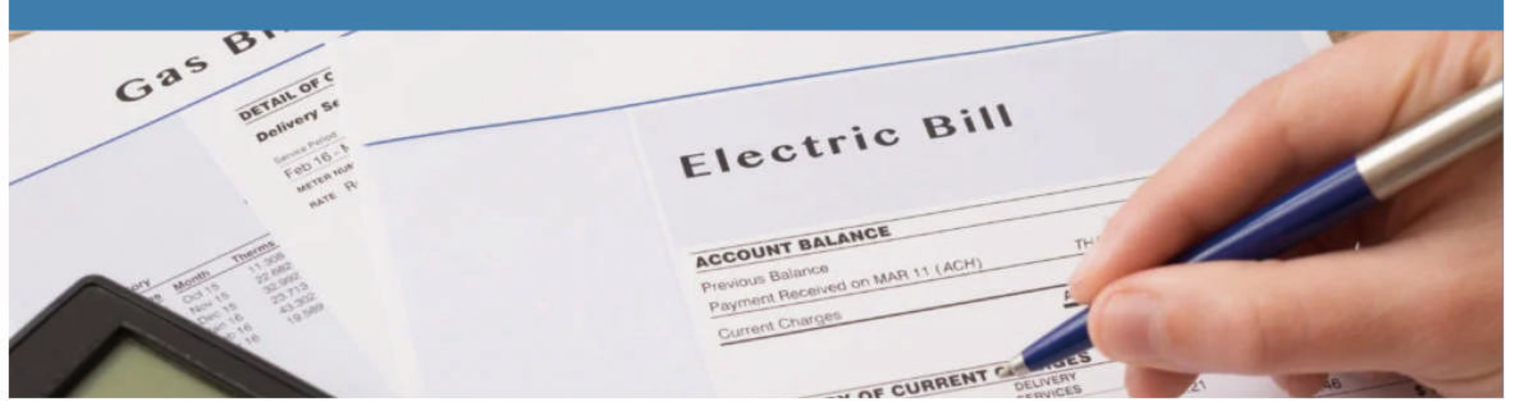
纽约住房贵是众所周知的了，最好先根据自身情况和租房市场有个初步心理预算。如果打算合租，通常建议区间是 $1300-2200/ 月，一般 Luxury Building 的价格区间大约在 $1600-3000/ 月（上不封顶）。条件特殊或者预算充足的情况可以考虑更多的价格区间。有初步预算后，可以考虑先找室友再找房。正所谓一分价钱一分货，如果大家下点功夫还是可以找到物美价廉的房源的。拿到房源後一定要货比三家，通常 Luxury Building 会有 Free Month Discount（例如 12 个月的 Lease，如果有 3 个月的 Free Month Discount，就只需支付 9 个月的房租）。一般一系列租房费用包括：

- 担保费：纽约租房需要进行担保，大部分同学会和担保公司合作，向担保公司支付 2% ～ 5% 不等的担保费。具体数额需要租房时向中介、担保公司了解。

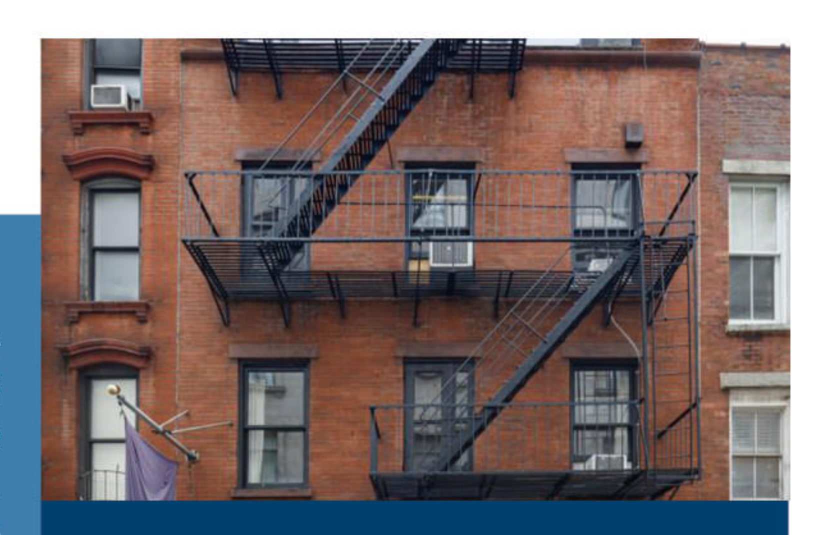
- 押金：通常为 1 个月租金，在 Lease 结束后返还。如房屋设施有破损、丢失，有可能会从押金内扣除。

- Utility（电费 + 煤气费）：美国的水费是不需要支付的，但是需要缴纳电费和煤气费。一般来说大楼在你入住前都会要求你自行和 Con Edison 公司（纽约地区最大的电力公司）打电话申请一个只属于你自己公寓的电费账号，可以在开户的时候，同时选中煤气即可，随后可以直接在网上用美国网银或信用卡来缴纳各种费用。部分公寓会把当月 utility 和房租合并在同一账单中，这种情况下不需要另外开户。签约后请务必向公寓管理处了解**具体支付形式和开户方法**。

- 网费：纽约的网络运营商的数量不少，尤其是在入学和搬家季，各种运营商都会推出不少套餐，大家可以关注相关折扣仔细挑选。通常网费为 $50 ～ $100 不等，根据需求自选。校内宿舍已提供网络，需要自己购买 Wi-Fi 盒连接。通常 Wifi 运营商会提供路由器，并收取月租。大家也可以自行购买路由器，开户时和运营商说明即可。常用运营商：**Spectrum、RCN、Bway. Net、Verizon Fios、Xfinity。**



找房经验



- 看房

对于没有租房经验的同学来说，这并不是一件容易的事。建议同学们在租房前尽最大可能实地看房后再做决定。如果国内的同学想要在来纽约前就提前确定房子，尽可能找人帮忙代看，由于拍摄角度等原因，真实性相对较低。住校外的话强烈推荐自己本人去看房，或者中介现场连接视频聊天，相比之下，录好的视频可靠性要低一些。如果是没有电梯没有家具的房子，不要考虑住高层。

- 室友

纽约租房一般较贵，多数学生会选择合租，客厅打隔断（文章后面有提到）等措施减少支出。学生们经常贴广告找室友，如果你答复这样的一则广告，对方可能会请你电话聊聊或面谈。这些聊天面谈是决定你和对方能否和睦相处的绝好机会。如果和室友合不来，在以后的学习生活中可能会是一件很麻烦的事情，因此最好还是找自己熟识的同学一起合租。

- 寻找中介公司

在纽约其实不需要特别抗拒房产中介。房产中介公司拥有专业的房产经纪人与庞大的数据库。而数据库的丰富程度、房产经纪人的专业程度、工作态度、乃至为房客的付出程度，以及中介公司的社会责任感，直接影响着找房的结果与留学生的切身利益。所以建议大家在找房时可以先咨询好的房产经纪人。一般地产经纪帮助房客找到的房子的性价比会比房客自己找到的房子要高。如果要寻找中介公司帮自己来租房，那么一定要再三确定中介方是不是有管理公司正规管理维护的公寓，安全、信誉是否都有保证。建议大家通过 Google、询问学长学姐等方式 Double Check。
其实找中介租房在纽约还是挺有必要的，可以节省大家大量的时间，而且他们比我们更加懂得怎么去和 Office 沟通。有些中介甚至可以为学生们争取一些权益或者优惠，一般租大楼公寓的房子，中介是不收取中介费用的，大楼的 Office 会向他们支付费用。不过要提醒大家的是和他们发生任何经济关系之前，一定要确认他的姓名、公司名，然后去查询他们公司的信息（GOOGLE），看看规模和评价。规模大的中介公司收费会高一点，但是出坑人中介的几率更小一些。要小心一些不和你签任何东西就要你交钱的中介。

由于国内的习惯，很多同学都要求要住新楼。纽约新楼一般坐落在 Newport，罗岛，LIC，再就是中城和布鲁克林的豪华公寓。国内因为高速发展，好的住宅小区都是近些年盖的，三四十年前盖的房子大多比较老旧。所以大家一听一些楼 1910 年代左右建的都退避三舍。其实很多纽约老房子内部维护的非常好，经过彻底的翻修，设施齐备。有些房子占据着曼哈顿最好的街区和资源，住在那里能体会到 New Yorker 的精神和生活方式。

大楼新旧程度

- 普通公寓

大多为一些有数十年历史的大楼，经过翻修后保证全新的内部环境，但是空间较小，有的还没有电梯，但是具备基本的生活设施，价格也会相对便宜，多数情况下配有暖气，但需要自己购买并安装窗式空调。

- 豪华公寓

公共设施一般较为齐全，比如集中供水、供暖，有洗衣房等。较为高档的公寓还会有门卫、健身房、露天顶台和公共会客厅等。此类公寓安全性较高，多数公寓都有门卫，且管理正规，大多数公寓都有专门的物业公司对整栋楼的设施和卫生清洁进行管理和维护。申请过程通常也最为正规和复杂，但好处是你的邻居也都是经过严格审查背景，不需要担心住户鱼龙混杂。



房型与隔断

由于纽约的房子房价太高，一般租房都是会在客厅打墙做隔断隔出来一个新的厅卧。所以大多数客厅都是会住人的。简单介绍一下在纽约租房常见的户型：

- STUDIO（一个大的单人间，卧室连着客厅连着厨房）
- 1B1B（一室一卫一客厅）
- 2B2B（两室两卫一客厅）
- 3B2B（三室两卫一客厅）
- 4B2B （四室两卫一客厅）

很多在纽约居住的同学会在征得大楼同意的情况下在客厅打隔断，作为全美房租最昂贵的城市之一，纽约当仁不让直冲前三。为了捂紧自己的小钱包，很多人都会选择合租，客厅住人，因此把客厅隔断成为房间就成为了纽约租房一大特色。对于大多数 Luxury 大楼来说，客厅的面积都非常大，有时甚至比卧室都大。

少数同学选择使用帘子隔断，便于安装且价格便宜，但私密性很差。如选择使用“墙”隔断，按性质分成 2 种：柜子墙和实体墙。柜子墙一般没有限制，大家可以选用宜家 PAX 系列或其他衣柜实现空间分割。实体墙每个大楼的要求可能会不同，此处需要注意的是，大多数大楼因为纽约消防安全规定，是不可以打封顶的墙的。当你打了封顶的墙被大楼发现违规，是需要立即拆除的，并可能遭遇罚金。所以建议同学们在打墙之前与租房中介和打墙师傅讨论清楚，并且一定要确认合同上和大楼对于打墙的协议规定。搬走时一定要把打的墙拆掉，恢复原状，否则会被大楼扣除昂贵的押金。

地段

关于纽约各个地区的安全系数，大家可以参考纽约市的犯罪地图，由纽约市警局整合的 CRIME MAP：https://maps.nyc.gov/crime/，颜色越浅犯罪率越低。**地理位置的选择请大家结合交通便利成都、安全系数、周边设施来判断。**

接下来为大家简单介绍几个多数学生与上班族会选择的居住区域（排名不分先后）。

MANHATTAN 曼哈顿 / 曼岛（上城，中城，下城）：

- Downtown 下城（距离哥大校区较远）：14 街开始朝下城方向。下城是 NYU、PARSONS、PACE 等学校的驻地。

- Midtown 中城 位于 59 街与 14 街之间，或是说中央公园到 Union Square 之间。整个曼哈顿出镜率最高、景点最密集、游客最多、最热闹的区域。公共交通四通八达，不管在哪个高校就读往来都可以控制在 1 个小时内。

-Upper West 上西：西 59 街与西 123 街之间，或是说整个 Central Park 的西边直到 Columbia University 的教育学院上方。这个区域周边生活和交通都非常便利，整体而言也是比较安全的。

- Upper East 上东：东 59 街与东 96 街之间，或是说中央公园的东边起始点到 EAST HARLEM 地区。著名的富人区，安全系数高。

- 罗岛（距离哥大校区较远）：MANHATTAN 东边独立的细长型小岛，属于上城，岛上治安非常好，0 犯罪率。有免费的巴士把人接到缆车站，坐缆车可直达 F 线地铁站。

哥伦比亚大学位于曼岛上西区，学生们大多会选择住在上西或者中城。曼哈顿拥有各种各样吃喝玩乐的好去处，让你感受到城市的繁华与喧嚣。各处的高楼大厦和玲琅满目的店铺会让你不自觉的兴奋起来。这里的房价毋庸置疑会是纽约最贵的地方。其中最火的住宿区就是曼岛中城，这里靠近时代广场和韩国城，交通极其便利，即使到了晚上也是行人不断。这里的 STUDIO 一般在 3000 到 4000 之间，1B1B 一般在 3800 到 4900 之间，2B2B 一般在 5600 到 7000 之间。

Downtown Brooklyn 布鲁克林市中心 （距离哥大校区较远）：

比较出名的几栋公寓交通都很便利，地铁直达曼岛。在这里租房房价会比曼岛相对低一些，studio 月租一般在 2500 到 3000 之间，1B1B 大约在 3300 到 3800 之间，2B2B 大约在 4700 到 6000 之间。

LIC 长岛市 LONG ISLAND CITY （距离哥大校区较远）：

LIC 的房子都聚集在同一片区域，住的也大多数是留学生和来工作的毕业生，所以周边环境很安全。地铁线路有很多条，距离公寓也都非常近，平时在曼岛上学或者周末去法拉盛都比较方便。缺点是周边东西会比较少，大多都是公寓，如果娱乐的话只能坐地铁去曼哈顿或者法拉盛了。因为 LIC 发展还不错，房价会高于 BK 一点，但相对曼岛还是会低一些。STUDIO 一般在 2600 到 3200 之间，1B1B 在 3400 到 3900 之间，2B2B 在 4500 到 6600 之间。

Newport， NJ 新港城，新泽西 （距离哥大校区很远）：

与前面三个地段相比较，NEWPORT 会是整个大纽约地区房价最便宜的地方。这里的公寓和 LIC 一样都聚集在一起，像是国内的小区。这里住的大多是中国人和印度人，社区很安全。缺点是周边餐厅比较少，与 LIC 相似，娱乐的话需要乘坐 PATH 去曼哈顿。而且在曼岛做地铁的话还需要额外的地铁卡，因为 NEWPORT 属于新泽西。STUDIO 一般在 2500 左右，1B1B 在 2800 到 3500 之间，2B2B 在 3900 到 4600 之间，部分有 3B2B 在 5200 左右。



除了房子的地理位置、居住环境、配套设施这些大家常考虑的问题外，还有以下几点需要注意：

是否有老鼠、蟑螂、床虫等：

确认中介是否派人定期杀虫：这个问题在任何地方都不会像在纽约那么重要，因为纽约的老鼠可能比人还多。由于房子老，如果没有定期杀虫的话，一般住房都存在老鼠蟑螂等问题。光问中介有时还不靠谱，所以在看房时如果有机会碰到楼里的住客，可以趁机向住客了解下，以便了解真实情况。

根据纽约法律，所有大楼在合同中都要提供 Notice of Bed Bug Infestation History（床虫历史记录）。如果楼内曾经有过床虫，一定要确保所有床虫已被清理掉。床虫繁殖和生存能力很强，一旦家具，行李等被感染就会跟着你四处传播，只要没有被根除就会持续咬人，被咬后身上会出现多处红肿，十分恐怖。

是否安静：

纽约很多房子墙壁薄，隔音不好。如果你的房间临街，尤其是面对主干道（比如阿姆斯特丹大道 Amsterdam avenue）或是高架桥，可能会有非常大的噪音，同时也有可能出现隔壁邻居传来的声响。对声音敏感的朋友可能会因此休息不好，所以在看房时一定要注意房间是否安静。

阳光：

在拥挤的纽约，是没有采光权这一说法的，房间里的阳光有时候是一种奢侈品。因为房子间间距较小，且房间朝东南西北各个方向都有，有些房间可能是常年无光的。对于喜欢晒太阳的朋友，住久了可能会觉得压抑。

通勤交通：

住在学校附近的同学通常步行上学。因纽约冬天气候条件限制和学校地处晨边高地，一般不会选择骑自行车上学。

如果是乘坐地铁上下学，请事先查询住处到地铁站的步行距离，避免冬天长时间在室外步行。纽约地铁线路比较复杂，有些站虽然有好几条线，但是可能都不在一个站台，两条线可能会分别分布在上下两层。另外，也需要留意一下地铁站的拥堵情况以及这条地铁线未来是否有整修计划。乘坐地铁单程为 $2.75，可选择购买地铁月卡。

或者你也可以选择 uber/lyft 拼车，从 midtown 到哥大专车单程大概 15 到 20 刀左右，拼车 10 到 15 刀左右，价格和时间和天气有关，存在小幅波动。

住在学校周围的同学可以选择乘校车上下学，哥大提供日常运行的 shuttle 和傍晚 / 夜间运行的 evening shuttle（via），凭哥大 ID 可以免费乘坐。不同种类的校车覆盖范围和运行时间不同，具体可查看网址：
https://transportation.columbia.edu

其他：

租房子时候需要询问清楚的事情包括：对国际学生申请需要什么要求，AMENITIES FEE 的价格和收取内容，楼里包含哪些 UTILITY，有没有洗衣机、空调、微波炉等基础设施，有没有 DOORMAN，大楼近期有没有施工计划等。

校外租房流程

1. 担保

大部分纽约高级公寓租房都需要提供所谓的“ 担保 ”来证明你自己是否有房租偿还能力。一般有两种担保方式。

- 自行担保

一般来说如果要自行担保，则需要提供比月租金高 30 ～ 40 倍的年收入证明。如果是他人为你证明，则需要提供比月租金高 80 倍的年收入证明。

- 担保公司担保（常用）

一般来说留学生并没有在美国的合法工作身份，且无在美的直系亲友能提供如此高的收入证明。这种情况下大楼允许你使用专业的担保公司的收费担保服务。担保服务也可分为月付房租和年付房租。如果按月支付房租，一般来说担保公司提供的担保服务需要租客缴纳是一个月等额房租作为担保费。如果按年支付房租（TG Pay），那么需要将一整年的房租支付给担保公司，随后加上年租金的 2.5% 左右作为担保费，担保公司会再按月将我们的房租支付给大楼。担保费是对于担保公司在法律上愿意承担你租房违约风险的一种保护。如果自己在美国有社安号 SSN、信用记录和合法收入，则担保费也会相应减少， 大部分担保费需要一年一交。租房的时候也可以专门找寻无担保费的大楼。学校宿舍和大部分私人出租的房屋不需要提供担保。

2. 付款方式

预付全年：

同学们初来乍到，一开始是没有社安号 SSN 的（Social Security Number），也就是没有办法向租赁方证明自己的信用。质量高的房子是有限的，所以有一些房东或者公寓方就会要求预付一年房租来抵消缺少的信用记录。部分大楼支持按年支付房租（TG Pay）， 我们需要将一整年的房租支付给担保公司，随后加上年租金的 2.5% 左右作为担保费，担保公司会再按月将我们的房租支付给大楼。

月付：

- Certified Check: 支票由银行签发，证明你的账户中有足够的金额，支票上面要有你和银行的共同签名。
- Money Order: 由金融机构、银行或邮局签发，需要在柜台办理，一般有金额的上限要求，没有账户需求，可以携带现金或者银行卡办理，详情需要事先咨询。
- 公寓官网支付 : 很多人觉得公寓官网支付是最靠谱的交租方式，但是要注意不是所有的纽约公寓都有这项服务，需要有美国本地银行卡。
- 电汇 : 从国内的银行直接将租金电汇到公寓方的账户中，需要支付一定的换汇手续费。
- 信用卡 : 少数大楼接收信用卡付款，但可能有 2.75%~3% 的手续费

3. 签订合约

写在前面： 不要相信任何口头承诺，一定要落实到笔头。

要注意的是签约前一定要仔细阅读 lease，确保没什么问题。大楼权责和自己权责一定要搞清楚。签订合约之前要先问清楚水、气、暖、电、网等费用（UTILITY）是否包含在房租内。一般来说，水费和暖气是包含的，而电、网费则需要自己另外支付。部分楼会在房租中包含燃气费用。

房东一般都要额外收一个月房租作为押金（DEPOSIT），一般押金额等于一个月租金，在搬出后 60 天内以支票的方式退回。和房东签约时一定要看清合约上所有的条款及条目，防止被骗或误解，保障自己的权利。若是有二房东租房给你，一定要求其出示原始租房合同，防止受骗，比如被利用差价赚取黑钱等（适量盈利的情况也许存在，关键在于你自己的心理价位）。若其不愿或无法出示原件，尽量不要承租以免上当受骗。如果遇上任何纠纷，同学们一定要懂得维护自己的利益。

关于租房租期的问题，纽约市 LUXURY BUILDING 绝大部分都是以一年为最小单位进行租赁的，但是通常作为回报，大部分楼会给予新租客一些优惠，比如最常见的是付 11 个月免一个月房租和住一年多送一个月。如果在签订合同前已经和大楼沟通过，那么请务必在合同中确认。如果有同学觉得一年的租期太长，建议在网上做一些调查，极少部分的楼也是提供半年租的房间的。如果同学们想找低于半年的房子，那么建议与租房中介联系看看有没有符合要求的转租房源。

4. 购买家具

纽约的公寓一般都是不带家具的。因为一般在前任房客退租后，管理公司会彻底清空公寓，并安排保洁公司过来打扫，包括更换地毯、地板重新打蜡等。但基本设施还是很完善的，比如烤箱、冰箱、橱柜、抽油烟机都会有。高级公寓还会配备洗衣机烘干机等，普通公寓一般都有自己专门的洗衣房。

纽约大部分公寓都配有暖气，但不一定有空调。在国内，我们一般使用的是分体式空调或者中央空调，而对于在纽约租房的学生群体而言，我们普遍选择安装窗式空调。窗式空调是可以安装在窗户上的一个小型空调，外形小巧、安装方便，虽然可能会有些许噪音，但价格较低，制冷效果也足以满足卧室需求。

基本上所有的 Off-Campus 的房屋都需要自己购买家具，部分 UAH 的房子也是没有家具的。纽约家具价格比较贵，购买新家具可以去 IKEA 或 Chinatown。两个地方的家具价格基本差不多，买基本的一套家具（床、床垫、书桌、椅子）大概需要四五百到一千美元。IKEA 所购买的家具基本都需要自行组装，Chinatown 的家具店基本会帮你组装好。购买完家具可以选择自己带回来或厂商运送。需要注意的是，**新生开学期间， IKEA 很多比较实惠的家具经常会卖断货， 且送货排期会较长**，大家要尽量早去或在网上直接下单。此外，也可以选择在 Amazon 上网购，Amazon 会免费送货到楼下。

对于项目只有一年或者一年半的同学来说，可以找周围的同学或者在网上购买一些二手家具，在离开之后也可以把家具转卖给之后的住客或者其他需要的同学。

5. 搬家 / 入住

在与大楼最终签订合同后， 下一步就是搬家入住了。这时候有两种搬家方式：自己搬或者是请搬家公司帮忙。如果你没有大件的家具，例如餐桌、床架、床垫、沙发等，那么你可以直接使用公寓的客运电梯来运送你的行李。如果你有上述大型家具，则需要与大楼预约电梯。大部分公寓在大楼后侧都设有专门为搬家设计的货运电梯给租客使用，但是你需要提前与公寓联系，告知搬家时间，并预约。通常大楼会给予两个小时的时间供你使用。需要注意的是，部分公寓可能会要求你支付一笔押金（或购买一份保险），这是为了防止搬家过程中对电梯出现的磨损。同理，如果你在家具店购买了大型家具需要运送上楼，你也需要预约搬家电梯。
当然，除了自己和找朋友帮忙之外，也可以请搬家公司来搬家。优点是工作人员有专业的搬家卡车，如果你有多件大型家具，这会是一个不错的选择。在搬家途中工作人员也会对你的家具做一些简单的保护，以避免途中可能造成的破损或者积尘。如果你选择雇佣搬家公司，你也需要提前告知公寓，公寓通常会需要从搬家公司方得到一份 Certificate of Insurance。作为租客，你需要把公寓邮件中提供的表格样本发给搬家公司。需要注意的是，搬家公司可能会因此收取额外的费用，这是正常的，通常在 150-300 美金左右（具体数额取决于行李数量以及距离）。待这个步骤完成后，下一步就是上述提过的预约电梯和搬家了。

后续： SUBLEASE

租客需向大楼提交申请，大部分公寓都允许 SUBLEASE，需要有书面许可，大家可以查询自己入住前与公寓签订的合同，会有详细的条款说明。大楼的管理人员会对新入住的同学进行背景调查，确保新入住的同学符合公寓要求， 这个过程产生的费用主要是申请费。新入住的同学需要向大楼支付房租、押金等相关费用。

后续： 临时住宿

可能有的同学会在住房合同生效之前到达美国，那么在这段时间之内的住宿就成了一个问题。大家可以选择先直接与住房公司协商，商量提前入住的可能性。如果不能提前入住，可以选择曼哈顿的酒店临时歇脚，安全相对有保障，也方便在学校周围找房子。一般来说，学校南边比北边更安全，123 街以北的区域尽量不要考虑。



新生 ISSO 注册



在抵达美国一周之内，学生需要完成 ISSO 国际学生办公室的注册，也就是 Online Sevis Report (https://isso.columbia.edu/content/reporting-your-first-arrival-f-and-j)。请大家注意保管好几样重要文件：护照、I-20（如果是 J-1 交换学生，保管好 DS-2019）。请留意，I-94 已于 2014 年改为电子表格，故在海关办理入关手续时，无需填写 I-94 纸质表格。如有任何有关于国际学生身份的问题，同学们也可咨询 ISSO 的办公人员。

教师学院 Teachers College (TC) 新生注册

由于 TC 是哥大的附属机构，财政与管理相对独立，因此拥有独立的学籍注册系统。到达以后，请备齐文件赴国际办公室 (OISS)，参考网站 (https://www.tc.columbia.edu/international/new-students/before--after-arrival/new-international-student-welcome-information/)。

TC OISS 位于 WHITTIER HALL 一层， 地址是 1230 Armsterdam Ave。新生注册需要以下文件：护照、I-20（或 J-1 签证的 DS-2019）、I-94、新国际生信息表。每位新生在到达后务必尽快完成注册手续。

各学院 ISSO 联系方式

主校区学生 (Morningside Campus)

- 地址：524 Riverside Dr, International House North, 1st Floor
- 邮箱：
    - 在读学生和校友(Continuing Student and Alumni)联系 : isso@columbia.edu
    - 新生(Newly Admitted Student)联系：: newintlstudent@columbia.edu
- 电话：212-854-3587

主校区学者 Schorlars at Morningside Campus (Professors, Researchers, Visiting Scholars)

- 地址：3280 Broadway, Nash Building, 5th Floor, Room 510。
- 请在下列网站中查询哪一位辅导员具体负责各部门

https://isso.columbia.edu/content/morningside-department-faculty-and-schola r-services-contact-list

医学院 Medical Center Students&Scholars (CUIMC)

- 地址：650 W 168th St, 1st Floor, Room 130
- 邮箱：
    - F-1 学生 / J-1 学生联系 : cumc-intl-students@columbia.edu
    - J 签证学者 / 教授 / 研究员联系：: cumc-intl-scholars@columbia.edu
- 电话：212-305-8165

手机服务办理

在纽约，常用较大的电信服务商可以选择：AT&T，VERIZON，和 T-MOBILE。其中，Verizon 的信号较好，网速快，价格也相对贵一些；AT&T 的信号覆盖率较高。
在美国，手机通常会有两种 Plan（话费套餐），适合平时使用电话、短信、流量较多的同学。套餐分为 Individual Plan（个人套餐）、Shared Plan（分享套餐）或 Family Plan（家庭套餐）。Individual Plan 价格相对较高，Shared Plan 或 Family Plan 分享套餐价格相对较低，因此刚开学会有同学选择和多位朋友一起绑定一个 Family Plan，最多可绑定 5 ～ 6 人。每个运营商对于分享套餐的资费、担保方式、可加入人数等规定均有差异，如需了解详情，请向运营商官网、实体店或客服咨询。

银行开户

储蓄借记卡 （Debit Card）

建议大家办理美国本地的银行卡，在美国交学费或做其他事情会更方便快捷。
分布在学校附近的银行有很多，如 Chase、Bank of America、CITI Bank 和 TD BANK。美国的银行提供多种类型的账户，对国际学生的优惠政策也不尽相同。账户类型通常分为两类：

- Checking Account 为支票账户，相当于现金账户，用于日常消费且没有利息，
- Saving Account 为储蓄账户，相当于国内的活期账号，有一定的利息。

消费时商家只能从 Checking Account 中扣款，所以建议大家把存款放在 Saving Account 中。两个账号可以免手续费互相转账。但注意 Checking 向 Saving 免手续费转账没有次数限制，而 Saving 向 Checking 每月只有 5 次免手续费转账机会。

开户当天，你将可以拿到一张临时借记卡，具有和正式卡一样的功能。而正式的银行借记卡则会在 1-2 个星期之内邮寄给你。拿到正式的 Debit Card 后，可登录至信封上的网址，注册 Online Banking 的账号，在账号内激活银行卡进行绑定（美国的银行卡和网银账户是分开的）。开户之前如果在使用临时电话卡，建议先办好美国本地电话卡之后再到银行开户。另外，大家一定要保存好开户时的相关文件，也可以留意一下怎么获取每个账户的 Account Number、Routing Number。如果之后需要从美国进行国际、国内转账均会用到。

此外，每个银行的卡有自己的特色，例如 Bank of America 可以办哥大校友银行卡，卡面上是哥大女神像 / 图书馆的图片; Citi Bank 有较高的返现和优惠政策 ; 24 岁以下在 Chase 可以办学生卡等等。大家可以根据自己的需求进行了解。**大约在 8 月底至 9 月初， Citi Bank 会专门为哥大新生开设便捷通道， 帮助大家快速开户。**

信用卡 (Credit Card)

与中国普遍的移动支付不同，美国的信用卡使用比例十分高，信用卡的种类也十分丰富，每个银行甚至每个商家品牌都会有自己的信用卡，用户可以取得不同的优惠，例如使用信用卡消费会有一定额度的返现等。
美国的很多服务都建立在信用制度上，尽早开始累积信用卡记录将有助于你后续申请更高等级的信用卡、降低贷款利率、获取租车优惠等，所以建议大家尽早开通信用卡。但通常在美国办信用卡需要 SSN（社会安全号），需要在美国有合法收入，很多哥大新生不具备这个条件。因此，Bank of America 和 CITI Bank 则**针对没有 SSN 的国际学生提供信用卡服务**，没有 SSN 的同学需要存入一定量的金额才能开信用（BOA 是 6000 刀左右）。去开户时所需材料有：护照、I-20、学生 ID 或在读证明。在拿到临时的银行卡后就可以把现金存入银行了。



账户间转账

网银转账 Wire Transfer

如果需要从美国账户上扣除学费、房租等大额费用，那么在付款时可选“eCheck”，类似国内网银转账，不需要手续费。如需将大额美金转账给他人，也可登录至网上银行账户。每次涉及到大额交易或转账，都需要用到以下信息：
- 本人姓名（或收款人姓名）
- Account Number
- Routing Number（会有两种）
  - Paper & Electronic 用于从账户转出资金（deposits and outgoing payments）
  - Wire 用于往账户转入资金 (incoming wire transfer）

例 1：从**储蓄账户**上扣取房租，在房租 payment link 上需填写账户姓名、账户类型：Savings、储蓄账户的 Account Number、Routing Number（Paper & Electronic）。
例 2：从储蓄账户上转账给他人，需在个人网银 -Wire Transfer 选择相应选项后，填写收款人的姓名、住址、账户类型、Routing Number（Wire）。

Zelle

Zelle 为美国的一款即时转账软件，类似中国的支付宝，仅限个人账户交易。Zelle 和各大银行（BOA、Chase 等）都有合作，支持和银行账户直接关联，不存在提现、绑定银行卡的相关限制。注册后在个人手机银行 app 内即可完成转账。Zelle 转账速度很快，只需要收款人的电话或邮箱，通常用于朋友间吃饭 AA 等。Zelle 每天转出的限额为 $3500 刀，每月仅限 6 笔免手续费转账，因此不太适合大额转账。

Venmo

Venmo 和 Zelle 类似，但唯一不便之处是，Venmo 需要单独下载 app 并绑定银行卡或银行账户，且 Venmo 内提现有一定的限制，没有 SSN 的同学则无法通过 Venmo 的身份证明，因此每天仅能免费提现 $300。Venmo 除个人账户外也支持商家账户，比如中国城一些奶茶店、餐厅，是可以进行 Venmo 结账的。



保险与医疗

出于对国际学生的安全考虑，几乎所有学校都会要求学生使用指定保险。因为美国市面上的保险繁多，对于初入美国的我们来说是很难从中挑选到适合我们的保险的，并且其中众多的条款也都是经过学校的检查筛选，最后提供给我们的。部分学院的同学收到录取包裹时也会收到关于哥大保险的资料介绍。

哥大保险费用

学校医疗保险分为两块收费：

1. Student Health Service Fee： 类似于校内医疗服务费，用于支付校内的一些医疗资源的使用，一学期大约 500 多美金，属于强制费用；

2. Health Insurance Plan：属于一家叫 AETNA 校外保险公司的保险计划（网站：WWW.AETNA.COM 电话：1-800-859-8471），每年保险费用具体数额会有上下浮动，2020 至 2021 学年收费是 $3676 美金（spring: $1483；fall: $2409；summer: $984）。summer 保险费用将和 spring 学期一起计算，无需再交保险。而保险覆盖时间根据每个人入学时间或毕业时间会有所不同：

- 如果学生 9 月秋季入学，且春季仍在读，保险有效时间为：8 月 15 日至次年 8 月 14 日；
- 如果学生 1 月春季入学，保险有效时间为：1 月 1 日至 8 月 14 日（涵盖 summer）
- 如果学生 12 月毕业（fall 学期毕业），保险有效时间截止至 12 月 31 日，只收取秋季学期保险费用；
- 如果学生 10 月毕业，保险有效时间截止至 8 月 14 日；
- 如果学生为夏校期间入学，保险有效时间为：5 月 15 日至 8 月 14 日。

保险涵盖范围

保险并不意味着在美国看病会免掉大笔的花费。因此，我们需要知晓保险的覆盖范围，明确哪些类型的费用可以使用保险支付、哪些类型的费用不被保险涵盖。

首先，有个别类型的服务是保险覆盖较少的。比如牙科，仅根据 Plan 不同而包含每年一次至两次的洗牙和牙科检查。而在美国，看牙、补牙、拔智齿等牙医服务要花费上千美金。学校的保险除了涵盖每年一次至两次的洗牙和牙科检查，还包括免费的 HPV 和流感疫苗等。除 Travel Vaccine 外所有涵盖的疫苗均不需要提前预约，直接去 JOHN JAY 4 层的医务中心 Walk in 即可。

其次，即使是保险覆盖的服务，依然只是赔付医疗费的一个部分。所以再次建议同学们来美国之前先做好体检，把问题在国内解决。

相关链接

- 2021 年保险涵盖服务列表：https://www.aetnastudenthealth.com/schools/columbia/sbc2122.pdf（目前改列表仅更新至 2022 年 8 月 14 日）
- 如需打印个人保险卡，可登录：https://www.aetnastudenthealth.com/en/school/704502/members/get-id-card.html（无论是去看病、打疫苗、或做新冠检测，都切记要带好 ID 和保险卡。常见的 ID 包括但不限于护照以及美国驾照）
- 保险涵盖的疫苗：https://www.health.columbia.edu/content/vaccinations
- 学校的校医可以在线预约：https://health.columbia.edu/content/make-appointment



Waive Policy 保险撤销政策

国际学生仅在极特殊情况下可以 Waive 学校保险。哥大为 Waive 学校保险计划设定的要求很严格，Waive 校内保险也需要在指定日期前提交申请。如果制定日期前没有成功 Waive，这笔校内保险费仍然会出现在个人学杂费账单上。以下为 3 种可能 Waive 成功的情况：

- 情况 1:

由于新冠的影响，哥大个别学院出台了新政策。如果学生在国内上网课的话，是可以提供国内保险 + 人在国内的证明 Waive 掉。

- 情况 2:

如学生正在合法工作，且已拥有由雇主支付的符合学校要求的保险，那么可申请 waive 保险。

- 情况 3:

购买校外相对便宜实惠的保险作为替代。但是，校外保险计划有以下风险：

- **你可能 Waive 不成功**。即使另外一个人曾经 Waive 成功了，而且你和 TA 使用的是同一个校外保险计划，也依然存在 Waive 不成功的可能。同时，若以其他保险计划 Waive 学校保险不成功，很多售出这些保险计划的公司是不退款的。
- 根据成功 Waive 的同学反映，校外保险需要理赔的时候效率较低，不如学校提供的保险理赔方便。

- 不同学院 Waive 政策
  - Main Campus：https://www.health.columbia.edu/content/request-waiver
  - Teachers College：

诊所

除开我们学校内部的校医，诊所 (Clinic) 也遍地都是。一般去 Clinic 都是可以解决大部分的疾病的。Clinic 虽然规模小，但是网点多。如果有同学担心小诊所是否接受自己的保险（并不是所有的医院诊所都接受所有的医疗保险，但是我们学校的保险大部分地方都是接受的），可以打小诊所的电话或者保险的电话进行查询，以免产生不必要的花费。纽约有一家比较大的连锁诊所叫 CityMD，可以直接走进去看病无需预约（https://www.citymd.com/）。如需就近就诊，大家可以在手机地图上搜索关键词“Urgent Care”，查找附近的诊所医院。



药店

在美国遍地都是药店（Pharmacy）。Walgreen, CVS, 和 Duane Reade 这三家是最常见的。一般去医院看病，药并不是当场就能拿到。医生会给你开一个处方，你需要自行去一个药店取药。不同药店并没有本质的区别，将医生处方给到柜台以后就能拿到需要的药。需要注意的是，拿药的时候可能依然会产生一部分的 CO-PAY，这部分钱是减去保险报销的部分后，需要自行支付的钱（一般不会很多）。在这些药店里，也可以买到非处方药，过敏药、咳嗽药、止痛药等都是可以直接购买的，无需预约。部分药品可能会要求在结账的时候出示 ID。在曼哈顿的唐人街，皇后区的法拉盛，布鲁克林的八大道会有中药房以及华人药馆。在国内常见的非处方药可在这些地方购买。

如果你有正在长期服用的药，医生会按月开处方（并不会一次开完），因此你可能需要每个月去药店取一次药。这种情况下，你可以在同一个药店的不同网点取，不需要每次都在同一个网点。比如你在曼哈顿的 CVS 取一次药，下一回可以在 Queens 的 CVS 取药，他们的系统都会有你的信息，只要取药时出 ID 和药方处方即可。根据保险公司的规定，有的药可以一次性取多个月的量，具体情况需要电话咨询保险公司和医生。

如果明确自己需要什么药，直接去药店买是最方便的，但缺点是要支付药品的全价。如果走流程，去医院看医生、医生提供开药处方，虽然缺点是麻烦、费时，但优点在于药价可能会更

医院

医院的优点在于规模大、医疗器材齐全、医疗资源丰厚，但是网点少。在美国看病如果不是走 Urgent Care，家庭医生（Primary Care）大致一周内就可以看。预约专科医生（Specility Care）有可能会等更长时间。大家不要过于担心去 Emergency Room，高昂的医疗费用大部分都被保险包括了，大部分情况我们只需要付一个 Co-Pay 的费用。

最好的医院有

3. New York-Presbyterian Hospital: https://www.nyp.org/
4. Mount Sinai: https://www.mountsinai.org/
5. NYU Langone: https://nyulangone.org/





安全问题

1. 安全与周边

纽约的治安状况近几年有所好转，但在美国疫情爆发后有了些许的上升。哥大周围已很少发生抢劫事件，大家不必对安全问题有过多的担心。不过大家也要尽量选择人多的地方出行和避免夜晚（特别是12点以后）孤身一人在偏僻的地方，尤其是周边的公园和某些治安情况较差的区域（如Harlem）行走。如果一旦不幸遇上歹徒，交出钱财即可，不要反抗，之后再报警和联系领事、学校等有关部门。歹徒一般都只对财物感兴趣，得手后即离去，很少对受害者施以攻击。



由于近期美国频发针对亚裔的种族仇恨的暴力和言语骚扰激增，学联再次提醒各位同学切实加强防护意识。如果遇上此类情况，请务必保持冷静和妥善应对，尽量避免直接的肢体冲突。在确保自身和财物安全的情况之下，录像或拍照以保留证据。在事情发生中或事后，请及时报警，切勿因怕事而选择沉默。纽约州政府已建立“亚裔仇恨犯罪热线” 1-888-392-3644，或311 热线，请在报警后联系热线。纽约市政府也提供了诸多相关的宣传资料和资源，如有需要请上官网查询更多的反种族歧视热线和帮助：https://www1.nyc.gov/site/cchr/community/stop-asian-hate.page

纽约各大华人和亚裔群体也建立了诸多以反仇恨犯罪和种族歧视的非官方组织和保护机构。如果在学校里被种族歧视或骚扰或发现有关种族歧视的图片或留言，请保存证据，并在第一时间联系校警。学校对此类行为绝不姑息且会严惩。如有特殊紧急情况也请联系领事馆以求帮助。

报警电话

美国的报警电话是911

哥大警卫

如果有必要可以打电话给哥大警卫部门，请求免费护送服务，详情可见官网：
https://publicsafety.columbia.edu/content/safety-escorts

一旦安全或者健康出现紧急问题，可以打学校的紧急求助电话：以下列出的紧急电话号码每周7天，每天24小时都有人接听。哥大校园周围有附有特殊标识的电话，可用于紧急情况下向警卫部门求助。

- Morningside Campus: 212-854-5555 Campus phones: x4-5555
- Manhattanville Campus: 212-853-3333 Campus phones: x3-3333
- Medical Center Campus: 212-305-7979 Campus phones: 305-7979

EVENING SHUTTLE

哥大在每天晚上6点到凌晨4点之间，每半个小时派出两辆SHUTTLE BUS从116校门口开出，以两条不同路线在学校周围绕一圈。可凭哥大ID免费乘坐，可以在手机上下载对应app实时追踪shuttle位置：
https://transportation.columbia.edu/content/evening-shuttle

中国驻纽约总领事馆

位于 520, 12th Ave, New York
电话：212-2449392 / 212-2449456
官网：http://newyork.china-consulate.org/chn/

2022 入乡随俗



个人防护

胡椒喷雾：如果愿意可以随身携带胡椒喷雾（PEPPER SPRAY）以防万一，但要熟练使用需多次练习，防止误伤自己。 在纽约州，使用和携带防狼喷雾是合法的，可以在实体店购买但不允许网购后邮寄到纽约的地址（许多周边的州允许运送）。具体要求：要在纽约购买防狼喷雾，必须年满18岁，在纽约或其他州都没有重罪或侵犯他人罪的记录。在纽约，只能从有执照的枪支经销商或有许可证的药剂师那里购买。在购买喷雾剂之前，必须填写表格，表明你符合购买要求。一次一个人不能购买超过两个。

口哨/报警器：相较胡椒喷雾，口哨/报警器一类工具使用更简单，购买、携带更方便，可以通过迅速吸引路人的注意来保护自身安全。

生活用品

哥大附近有很多超市和百货店，可以购买日常用品和食物，非常方便。如果要前往大型超市，可以去曼哈顿东边117TH STREET & 1ST AVENUE的TARGET和COSTCO (在116TH STREET学校门口乘坐M60SBS公交至125TH STREET & 2 AVENUE)。纽约市区没有沃尔玛。如果需要买到地道的中国食材以及其他便宜小物件可以去中国城或者法拉盛。





食品超市信息

• WESTSIDE MARKET 位于110TH STREET AND BROADWAY。价格合适，且这家超市的水果蔬菜新鲜，有一些海鲜可以买。学校附近的最佳选择；

• HMART 位于110TH STREET AND BROADWAY，是一个韩国超市和食品店，有各种亚洲食材出售，比如各种米、调味料、方便面、速冻饺子、汤圆包子以及各种亚洲零食。这家店也出售熟食，比如乌冬面和寿司等；

• MORTON WILLIAMS SUPERMARKET 位于115TH STREET AND BROADWAY。东西齐全，价格略贵；

• APPLE TREE 位于120TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE，离TEACHERS COLLEGE较近。整体价格适中，东西比较新鲜。有1刀的咖啡和较便宜的自选沙拉和熟食，有鲜花出售；

• MET FOOD MARKET 位于124TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE。价格合适，有新鲜的蔬菜，但是水果质量较差，挑选肉类要注意保质期。出示哥大学生证有9折优惠；

• GREEN MARKETS 每周四和周日在115TH STREET AND BROADWAY可以看到，都有纽约当地农场在学校附近摆摊，出售新鲜蔬菜水果、面包等食材，价格便宜。有时候可以碰到农场主提供一些DEAL，比如每周交15美金可以得到一大袋应季蔬菜，非常划算。一般只接受现金；

• Whole Foods Market 位于 808 Columbus Ave，稍微离学校较远（五站地铁），是美国高端连锁超市和大卖场，只出售有机产品，但相对来说价格比普通超市较贵。

• 有车的小伙伴可以驱车四十分钟来法拉盛的著名华人超市-昌发超市(Skyview Center) 和新世界超市（New World Mall）。这两家超市的亚洲食材价格、品质和品种可比肩国内的大超市，远比曼岛的其他华人超市和韩国超市中的要好。国内的我们所熟悉的网红零食、小吃和饮品都可以在此处以最低的价格买到。这两家超市皆在大商场中，停车位充足。

日常用品店

主要可以买药，小感冒可以去这里找医生开处方。 还可以购买清洁用品、洗漱用品、文具、小家电等产品：

• CVS位于110TH STREET AND BROADWAY

• DUANE READE 位于111TH STREET AND BROADWAY，以及125TH STREET AND BROADWAY；

• HARTLEY CHEMISTS PHARMACY 位于120TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE；

• 在法拉盛和唐人街的华人超市和华人药房中会出售我们在国内常吃的基本药物（如感冒灵、止咳糖浆、保济丸等，国内药房非处方药他们基本上都有）。如果需要中药或针灸等中医理疗也可去法拉盛和唐人街中的同仁堂去抓药或华人有政府牌照的中医馆。

2022 入乡随俗



五金杂货店

可以购买家庭用品、小工具等物件。
• UNIVERSITY HARDWARE AND HOUSEWARE 位于BROADWAY BETWEEN 113TH ST AND 114TH ST (主营各种家庭用品，五金商品，小工具等)；
• 很多99 CENTS店也有一些五金工具，最近的一家位于125TH ST。

邮寄

街边有绿色邮筒，小型信件贴好邮票可直接投递。

• USPS（美国联邦邮局） 学校附近有三家，分别位于112TH STREET BETWEEN BROADWAY AND AMSTERDAM AVENUE, 104TH STREET BETWEEN BROADWAY AND AMSTERDAM AVENUE，以及125TH STREET AND MORNINGSIDE DRIVE；

• UPS 位于115TH STREET AND BROADWAY 西北角

• FEDEX 位于116TH STREET AND BROADWAY西南角。另有一些打印店提供快件邮寄服务，比如121ST STREET AND BROADWAY有家COPY店，就提供UPS，DHL等公司境内境外邮寄服务。需要私人快递可以直接上UPS、FEDEX、DHL官网预定，或自行去法拉盛、唐人街联系华人的集装邮寄（价格低廉，但品质因店而异）；

• TC ZANKEL HALL 地下一层提供邮递服务



打印复印

哥大学生每周有免费的打印份额（本科生、研究生及访问学者数量不同），在各个图书馆都可以打印，比如TC每周有$2的打印额度，20页纸，正反共40面。如果不够可以购买升级QUOTA: https://cuit.columbia.edu/pawprintquickstart

部分学院有自己的打印系统和额外的打印份额，比如TC一学期提供$20 GOPRINT的打印额度。同学们可以根据每周/每学期的打印额度进行合理分配。

如果用完额度可以在系统上充值，或前往校外打印。部分学院和专业有无限额免费打印，如新闻学院和 ITM专业，以及商学院的一些专业。可以向本专业老师或学长学姐咨询 TC的computer labs也可以打印：https://www.tc.columbia.edu/tcit/i-want-to/find-a-computer-lab
黑白和彩印价格不同，彩色打印机的数量会相对少一些。

打印店信息：

- IVY LEAGUE STATIONER 位于116TH STREET AND BROADWAY & 120TH AMSTERDAM AVENUE
- VILLAGE COPIER 位于118TH STREET AND AMSTERDAM AVENUE;
- COPY EXPERT 位于121ST STREET AND BROADWAY

纽约各大公立图书馆也会提供免费的打印服务，

网购

1. 大型家具

- IKEA 位于1 BEARD STREET, BROOKLYN，以及1000 CENTER DRIVE, ELIZABETH, NJ。 交通方式可以在官网进行查看：https://www.ikea.com/us/en/stores/brooklyn/。

- TARGET和COSTCO为大型连锁超市，也可以购买家具，位于116TH STREET & 1ST AVENUE，地铁比较不容易到达。

2. 网购日用品

- 亚马逊：学生购买Amazon会员可享受学生折扣。推荐来纽约后第一时间申请亚马逊账号和用自己的学生ID申请折扣后的Amazon Prime会员，一开始会有6个月的免费试用期。 基本上亚马逊上所售的产品皆可在一到两天内免费到货，曼哈顿某些地区可在一天内到货。亚马逊在纽约各地也有很多实体商店。Amazon Fresh是在亚马逊收购Whole Food后开启的网购超市平台，在纽约地区的生鲜都会隔天或当天送到，出示Prime会员二维码会有很多折扣。

- eBay：美国最早和最大的网购（二手）平台，但没有一个统一的监管平台，商家品质参差不齐，请自行斟酌。

外卖

外卖已然成为现今所有人的生活习惯，美国也不例外。纽约本就为世界美食之都，因为疫情原因纽约各大有名的餐厅都陆续加入了外卖行列，喜欢美食的小伙伴可自行去了解各大外卖平台。如果遇到外卖长时间没有送达或者送的食物数量不对等问题，可以随时给外卖客服打电话咨询，或者办理退款。一般外卖客服的态度都很好，也会尽可能帮助你解决问题。

安全注意：小编之前在疫情中遇到过两次。没有点外卖，但是接到电话说有我的外卖在门口。但是当小编具体询问外卖送达地址和点外卖人姓名的时候，对方很含糊其辞，随后挂断了电话。在询问朋友后，有几个朋友有着相同的经历。在这里小编还是要提醒大家，小心诈骗。不要轻易在电话中透露自己的名字、家庭住址及银行卡信息。填外卖信息名字时，可填化名或英文名。不要在外卖软件上轻易上传自己的真实照片。



国际长途

现在大家用微信和家里联系较方便，像T-mobile一些手机运营商也会提供一些含有国际长途的套餐。如果需要，在纽约打国际长途电话到国内可以使用电话卡， 在Chinatown或者Flushing购买。但购买前最好询问用过的用户，注意选择品牌， 因为许多电话卡存在通话质量和时间不足等问题。此外，购买Skype点数打电话也是非常实惠的选择。

通过手机或者座机从美国拨打国际长途：
1. 在键盘上输入“011”。在输入电话号码前，先加拨美国的“国际直拨代码”；
2. 在国际直拨代码后输入国家或地区代码，中国是86；
3. 根据情况输入区号；
4. 输入本地号码。



交通出行

纽约最主要的交通方式就是地铁和公车。需要注意的有两点：

1. 1，2，3号线遇到旧车的话，可能是人工报站，并且会人工播报临时的跳站，改线等信息。刚来纽约的同学可能会听不清列车员的播报，所以建议大家留意看车窗外的站名，关注自己的线路；

2. 地铁里手机会经常没有信号，所以建议大家提前规划好路线。 纽约有十余条地铁线路和数十条公车线路，基本上可以坐到纽约的任何角落。建议手机下载离线地铁地图 APP, 如KICKMAP NYC。所有交通方式的费用统一为$2.75每人次。可以在地铁站内购买METRO CARD，有按次数充值的，也可以购买周卡月卡省钱。现全MTA公交和地铁已经全面支持手机支付，但无法免费转乘。

哥大附近的地铁有1号线及A/B/C/D线。1号线在110街、116街、125街BROADWAY均有站。A/B/C/D线在125街ST-NICOLAS AVE 有站，其中A线可最终换乘AIR TRAIN去JFK机场，B/D线可以直接坐到GRANDSTREET去CHINATOWN。

同时，纽约地铁也有LOCAL TRAIN和 EXPRESS TRAIN之分。EXPRESS TRAIN只在大站停车，但速度很 快，可以节省出行时间。比较常用的EXPRESS TRAIN为2/3号线，A/D线，在42 STREET TIMES SQUARE, 34 STREET PENN STATION 等都会停站。搭乘哥大附近的1号线在96街下车，即可以转乘2/3号线。 七号线为去法拉盛的地铁，如有需要去法拉盛可以做一号线到达42街，转乘坐七号线直达总站到达法拉盛MAIN ST商圈中心。E号线也可到达皇后区，华尔街金融区，布鲁克林桥和世贸大厦等下城区域。

哥大附近公交有M60，M104，M04，M11等。其中M60是开往125街的火车站和LAGUARDIA机场的，在110街BROADWAY、116街 BROADWAY、120街BROADWAY和123街 AMSTERDAM均有站。有的公交车没有站点名称的屏幕提示，需要同学们关注人工播报或留意谷歌地图。可以在目的地前一站按按钮或拉座位旁边的黄色线来提示公交车师傅在下一站点停车。后门下车的时候需要在绿灯亮后手动推门下车。 纽约的出租车是招手即停的，不过由于纽约市内交通比较拥挤，所以一般不建议乘坐出租。但是遇到公共交通覆盖不到的情况，可以选择出租车、电召车或打车软件如UBER、LYFT、VIA等。

2022 入乡随俗

法律纠纷

行车

纽约法律允许临时访客使用国际驾照和外国 驾照在本州开车。中国大陆非国际驾照组织的成员国，因此不会发放国际驾照。持中国大陆驾照的访客可以在纽约州开车、租车，但不能买车。需注意，学生因为算为纽约州居民，不算为访客，因此，如需开车，学生仅可以在到达后的前30天内可以使用外国驾照在纽约州合法开车。父母临时来访可使用国内驾照在纽约开车。国内驾照不能换取纽约州驾照，仍需通过笔试、课程、和路考。

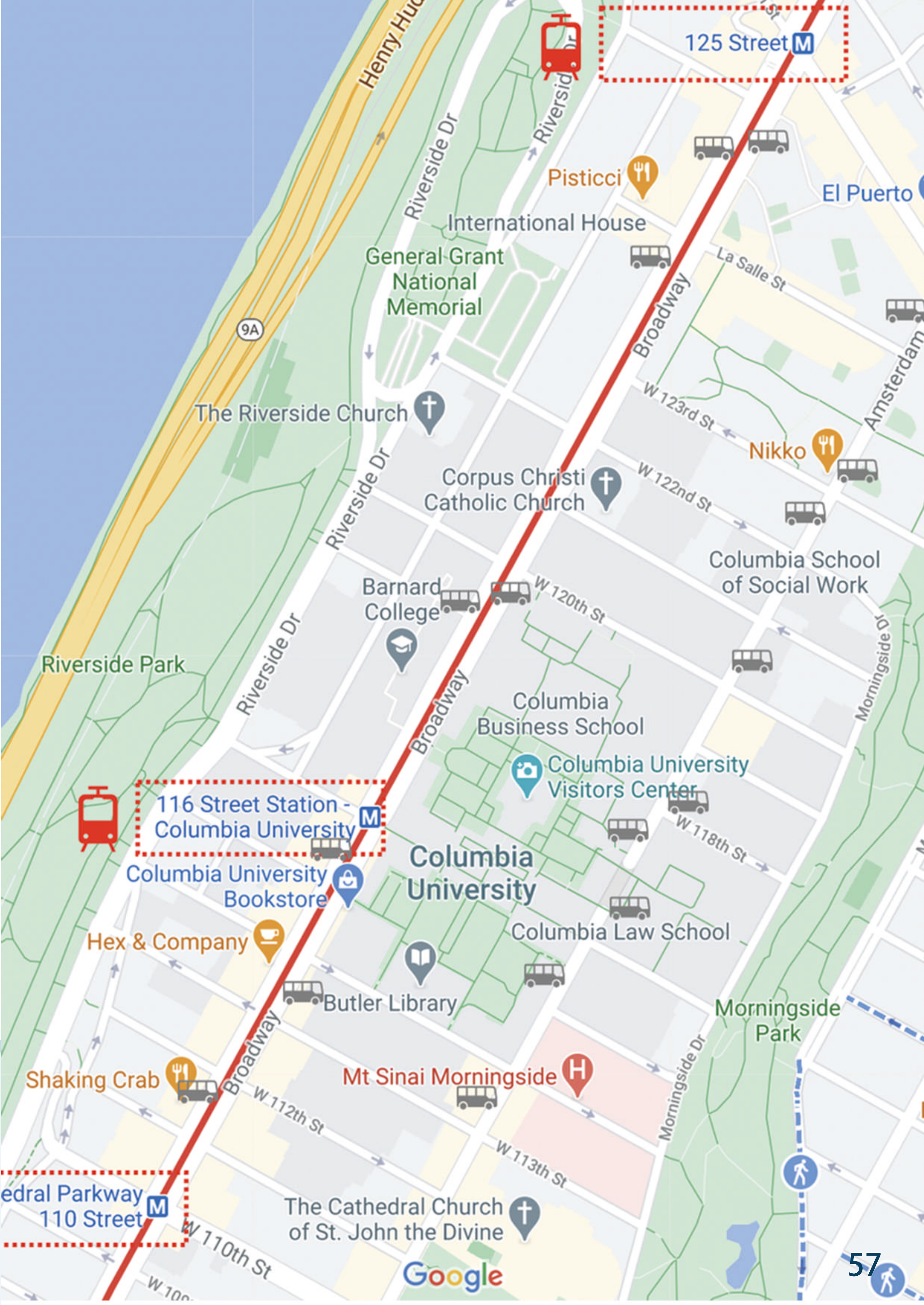
美国驾照

美国驾照分为PERMIT和LICENSE： LEARNER PERMIT笔试通过之后会拿到的类似 实习驾照。持PERMIT的同学可以买车和开车，但是车内必须要有一位21岁以上有持LICENSE的人在副驾指导，否则被警察逮到是会被开罚单的。纽约州部分道路不允许LEARNER PERMIT持有者驾驶，详情可见DMV官网 。 LICENSE笔试以及ROAD TEST都通过后拿到的正式驾照。持LICENSE的同学可以独自开车上路。

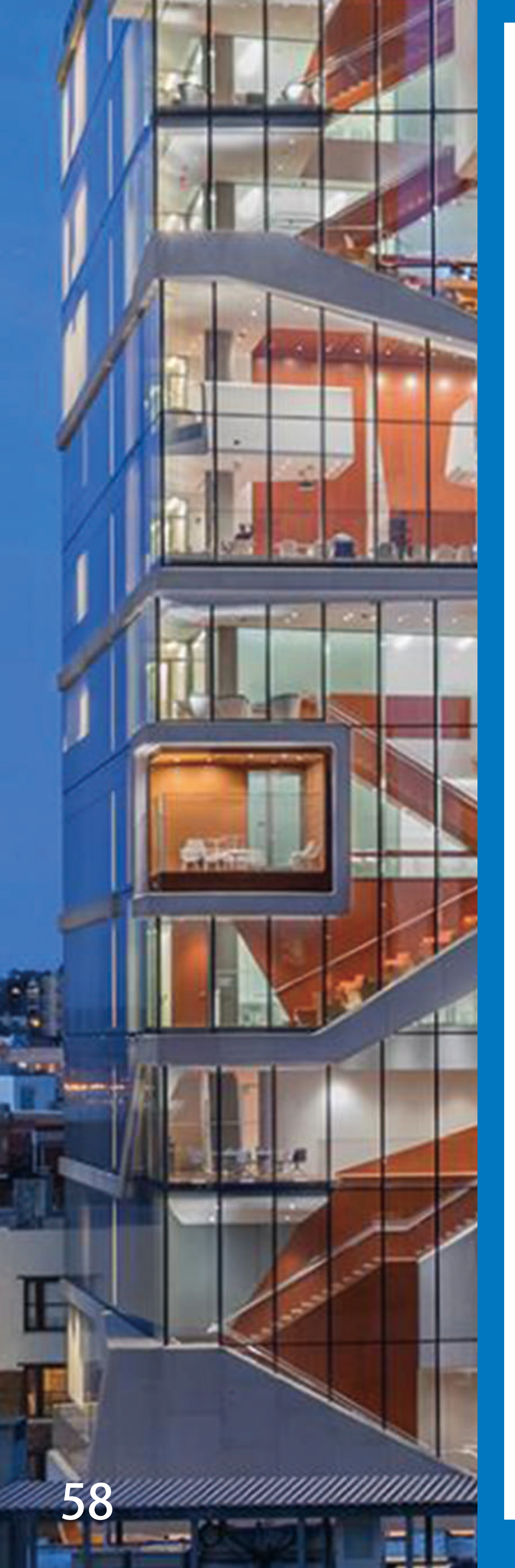
一般交通罚单

收到罚单后，由于签发罚单的警察局不同，最终做出处罚决定的法院也不同。收到罚单后，不要逃单。美国的法律机制很完善，警察签发罚单的时候，有可能决定了罚多少钱或者扣几分，但很多时候不会决定罚多少钱或者扣多少分，而是最终由法院决定。因此如果觉得自己没有过错或者有减免处罚的情形，完全可以上庭抗辩。但是如果逃单，也就是不认罚也不出庭抗辩，那么会罚得很重，法院会做出缺席判决，即使有减免处罚的理由也会因为不出庭而视为放弃。




125 Street
Henry Hud
Riverside Dr
Pisticci
El Puerto
International House
General Grant
National
Memorial
La Salle St
Broadway
9A
Amsterdam
W 123rd St
The Riverside Church
Nikko
Riverside Dr
Corpus Christi
Catholic Church
W 122nd St
Columbia School
of Social Work
Barnard
College
W 120th St
Riverside Park
Riverside Dr
Morningside Dr
Columbia
Business School
Broadway
Columbia University
Visitors Center
116 Street Station -
Columbia University
W 118th St
Columbia
University
Columbia University
Bookstore
Columbia Law School
Hex & Company
Butler Library
Morningside
Park
Broadway
Shaking Crab
Mt Sinai Morningside
Morningside Dr
W 112th St
W 113th St
edral Parkway
110 Street
The Cathedral Church
of St. John the Divine
W 110th St
Google

2022 入乡随俗



交通事故

交通事故发生以后，应立即报警并拍照。 一般情况下美国警察会在半小时内赶到现场，拍照是为了第一时间保留证据，用以证明事故发生后的现场情况。发生交通事故的同学一定要记得索要交通事故其他当事方的保险信息、车辆注册信息、 驾驶员信息，用于之后进行理赔。

小费

美国是小费国家。一般情况下是给消费总额的15% -20%不等，有些餐厅会在账单上给你几个给小费的建议（多数情况下是15%，18%，20%）。根据你消费的程度以及对服务员服务的态度作出判断，然后选择一个适当的比例即可。

小费的计算有两种，一是按照帐单百分比，二是餐馆自行制定。如果就餐人数较多，餐厅可能直接加在帐单上。为了方便顾客，很多餐厅会在帐单上提示小费的数额，这并不代表你必须给该特定数额，在这范围的任意数额都可以接受。

吸烟饮酒

美国饮酒的法定年龄是21岁，无论是在酒吧喝酒还是去LIQUOR STORE购买酒精饮料，必须携带ID用以证明年龄，例如护照、驾照、DRIVING PERMIT。 非指定公共场所严禁饮酒，违反这一规定是犯罪，有可能被罚款或逮捕。开车时车内不允许出现打开的酒瓶，否则也是违法，不管驾驶员是否饮酒。公共场所尽量不要吸烟，虽然法律并不绝对禁止在 公共场所吸烟，许多地区有自己的规定，严禁吸烟。

税务

是否按时报税直接关系到每位同学在美国的信用记录，在此提醒所有留学生重视且审慎地处理这个问题，建立正确及持续的纪录，以免造成以后申请居留时的一些困扰。无论是否有收入，都需要报税。
ISSO（国际学生办公室）对报税有详细解释：
https://isso.columbia.edu/content/taxes



求职准备

CPT

CPT的全称叫CURRICULAR PRACTICAL TRAINING，是美国政府提供给持有F-1签证留学生，允许学生在校外合法打工的许可。要想在美国正式做实习和兼职，必须通过学校申请CPT，注册相关课程。符合 条件的学生可以申请相关专业的校外工作。只要 FULL-TIME CPT用满一年，就不能再申请OPT。

还未完成学业的留学生想要去校外实习，需申请CPT。
申请方法有所不同，具体请查看ISSO官网：
https://isso.columbia.edu/content/f-1-cpt-curricular-practical-training

OPT

OPT的全称叫OPTIONAL PRACTICAL TRAINING，是美国政府给F1签证下的国际学生在毕业后合法工作实习的一项福利。

COVID-19提醒：OPT申请需要人在美国境内提交。由于政策在持续更新，要申请OPT的同学，请及时与学校及自己学院国际学生办公室ISSO联系，具体信息请以学校官网为主。同学可以通过各个学院官网和留学生办公室负责人预约线上咨询时间，咨询和OPT，CPT，国际旅游等相关问题和信息。也可以关注所在学院国际办公室的Q&A页面，办公室会根据移民局新的政策，不定期更新Q&A页面，回答大家一些常问的问题

主校区ISSO：https://isso.columbia.edu/content/current-students-faqs
TC的OISS：https://www.tc.columbia.edu/international/faqs/

注意：相同学历等级只能申请一次OPT，假如一个同学读第一个本科的时候，申请了一年的OPT。如果他/她再读一个本科，不可以再次申请一年的OPT。但是如果这位同学又读了一个硕士，那么他/她可以再次申请一年的OPT。

申请OPT一般是在课程结束的90天内或者毕业后的60天内提交材料。比如某同学5月12日课程结束，那么他的OPT申请期间应该是从5月12日前的90天 或5月12日后的60天内。如果大家准备毕业后留在美国找工作，那么最好在毕业前提前申请。申请审理时间一般为2-3个月。如果毕业后找到工作，但OPT申请还未被批准，或是劳工卡，即EAD卡还没 有拿到，将是件很麻烦的事情。但同时，我们又不建议大家将开始时间设的过早，因为OPT的一般有效期长为12个月（STEM专业可申请延长24个月），应尽量把这一年的时间最大化的利用起来。所以建议同学们在申请时如果有已经谈得较合适的工作，可以把时间提前。如果还没有任何进展，把时间放在课程结束的第60天。

2022 入乡随俗

找工作

找一份好工作是很多同学来哥大学习的重要目的之 一，这里简单介绍一下求职方面的事宜。

开始时间

大部分同学会在毕业半年前开始正式着手找全职工作，但事实上，找工作是一个漫长的项目管理过程，越早准备越好。比如说，很多大公司的暑期实习其实是全职OFFER的铺垫，但本年度的暑期实习，其实是在上一年度的秋季就已经开始招聘、面试了。因此，同学们需要在明确自己未来求职方向和目标公司的基础上，持续关注公司招聘动态，加入目标公司招聘类的NEWSLETTER,或关注 LINKEDIN信息，才能掌握更多主动权。

材料准备

RESUME简历是所有求职必备的基础材料，也是最重要的申请材料，大多数公司HR在筛选申请时只会看简历，因此如何在有限的篇幅里展示与所申 请岗位最相关的信息尤为关键，根据不同的岗位需求，简历应突出不同的重点，如果投了很多简历都没有面试机会，一定是简历有问题。

简历的改写应遵循STAR原则，SITUATION（情景）、TASK（任务）、ACTION（行动）和RESULT（结果）， 意思是要在每一段经历中，将特定的情景、利用什 么样的行动完成了任务，并获得如何的结果。对于 没有太多工作和实习经验的在校生，可以突出课程 中所完成的PROJECT和应聘职位的相关性，以自 己在课业中获得的知识和经验，弥补工作经历上的缺失。

COVER LETTER

COVER LETTER求职信与简历一起发送，信中可以简要介绍自己的情况以及你要申请的岗位，重点表达自己为何对这个职位产生兴趣，以及自己过往的经历和知识结构能为这个职位做何等贡献。

THANK YOU LETTER

THANK YOU LETTER 是面试结束后发送给面试官的感谢信，除了表达感谢外，简单总结面试的亮点，还可以补充面试时自己回答得不完美的问题。

美国公司招聘一般流程

1. 网申（部分企业会有笔试部分），一般校招开始于毕业之前一年的秋季和春季
2. 简历筛选
3. HR电话面试
4. HIRING MANAGER面试
5. PEERS面试／DIRECTOR／LEAD面试
6. 有针对性的面试或重面
7. 发OFFER
8. 入职 (以上面试的流程可能合并或省略) 提高申请效率

学长学姐们总结的求职TIPS

1. 提早规划，抓住招聘季的机会。例如2020年5月的毕业生小张，在2019年的8月就要开始申请全职工作，此时他应该已经积累了一些实习经验，并准备好完备的简历和面试技巧。如果想要参加2019年的暑期实习，在2018年10月就要开始申请。因此，想要毕业之后有个好工作，必须提早1-2年开始准备。

2. 错过了招聘季也不要放弃，可能会有人放弃OFFER，会有空缺，要继续寻找更多内推的机会。

3. 尽早决定就业方向，深入研究各行业的发展方向、重大事件、就业趋势、著名公司和用人特点等。

4. 简历一定要修改修改再修改，CAREER CENTER可以帮助修改格式和语法，但简历内容需要请业内人士针对职位要求帮忙修改。 自己也要仔细研读职位要求内的关键词，将关键词植入自己的简历中，提高搜索几率。

5. 正式面试之前一定要进行模拟面试，可以找身边的朋友或学长学姐帮忙，如果能够找到相关行业、甚至目标公司工作人员模拟面试最有效。

6. 积极参加NETWORKING活动，结识更多行业内的人不仅可以了解更多INSIDER TIPS，还能争取到内推的机会。

求职准备的求职资源

校内资源：

- CAREER CENTER可模拟面试、租正装
- SCHOOL LEVEL或者PROGRAM CAREER SERVICES OFFICE
- 本学院或本专业专属CAREER FAIR

推荐网站：

- LINKEDIN：全球最大的职业社交网站，公司在面试你之前一般都会看一看你的LINKEDIN，猎头也经常用LINKEDIN寻找合适的人，因此一定要好好写LINKEDIN的PROFILE。
- INDEED：类似于招聘信息的搜索引擎，寻找职位开放最常用的网站。
- MONSTER：世界上第一个上市的招聘网站，受LINKEDIN等新型招聘网站的冲击，市场份额有所缩小，但还是可以查到很多招聘信息。
- GLASSDOOR：提供企业评价的网站，可以看到公司的薪资待遇，工作环境，以及面试经验。所有内容都是由企业内部员工写的。
- IDEALIST：最大的非营利组织招聘网站，也可以寻找志愿者机会。
- LIONSHARE：哥大的HANDSHAKE，可以用来搜索职位。



2022 熟悉校园&校园资源



校园建筑

校内建筑物位置都可在校园地图中查到，方便大家找到上课的地方和各种活动的场所。学校还提供CAMPUS TOUR帮助学生和游客更好的了解校园和学校相关的历史。
CAMPUS TOUR时长为一小时，有兴趣参加的同学可以提前预约：
https://visit.columbia.edu/content/tours

图书馆

图书馆必须使用Student ID才可以进入。除了借阅图书外，图书馆里一般还会提供打印、复印、扫描、装订等服务。不同图书馆有不同的开放时间。 以下所有图书馆都是对所有哥大学生（无论学院）开放。主要图书馆有：

- Butler Library 最大的主图书馆，位于学校南侧，有着庄重的建筑风格和古典的内饰。有多种开放式学习空间、阅读室和小组讨论空间。二楼和三楼是24小时开放的，有小组学习室。二楼和四楼允许带食物进去，三楼允许携带不会倾洒的饮料，五楼和六楼禁止携带食物饮料。值得一提的是，三楼西侧阅读室里有设计半双层书架间的学习空间，别有一番氛围。Bulter 值得大家去感受一下各个不同的学习角落，总会有安静的一隅成为你的心头好。

- Thomas Watson Library 商学院图书馆，位于学校中部靠北Uris Hall一楼。图书馆内允许交谈讨论，可预约小组学习室，是小组学习，开会的好去处。

- Science an Engineering Library 工学院图书馆，位于校园西北角，Northwest Corner楼。

- Gottesman Library 教育学院图书馆，位于120街BROADWAY与AMSTERDAM大街中间。一共四层，可以预约小组学习室，适合自习和小组讨论。





- Barnard College Library 巴纳德图书馆，位于巴纳德学院里的Milstein center for teaching and learning，一共五层，可预约小组学习室进行自习或者小组讨论，每天最多预约4个小时。相比哥大主校园中Butler library的庄重古典，巴纳德图书馆的装修更具现代化，硬件设施也非常全面。一层设有多媒体电脑室、workshop工作室、CAFE和讨论室，二层-四层分别有各具特色的不同开放式学习空间和小组讨论室，五层有math的help room（哥大学生也可使用），如果你大学通识阶段的课程（例如入门或低阶数学、统计等）在学习阶段遇到任何疑问都可以在周一到周五来help room找值班TA寻求帮助。

- Avery Architectural & Fine Arts Library 建筑系图书馆，位于学校中部靠东AVERY HALL。要求保持安静，适合静心学习。不能带任何食物、饮料进入。

- Lehman Social Sciences Library 位于校园东侧SIPA Building的地下一层，既有供小组讨论的场地，也有安静学习的场地，SIPA Building中不论是图书馆还是高层都设有很多电脑设备和打印机可供哥大学生随意使用。同时，SIPA学生可以在SIPA Building的多媒体教室登录后使用windows虚拟器Citrix以及除MS Office外其他一些其他需要付费的软件（例如STATA），更多信息详见SIPA IT 网站：https://www.sipa.columbia.edu/sipait



行政楼

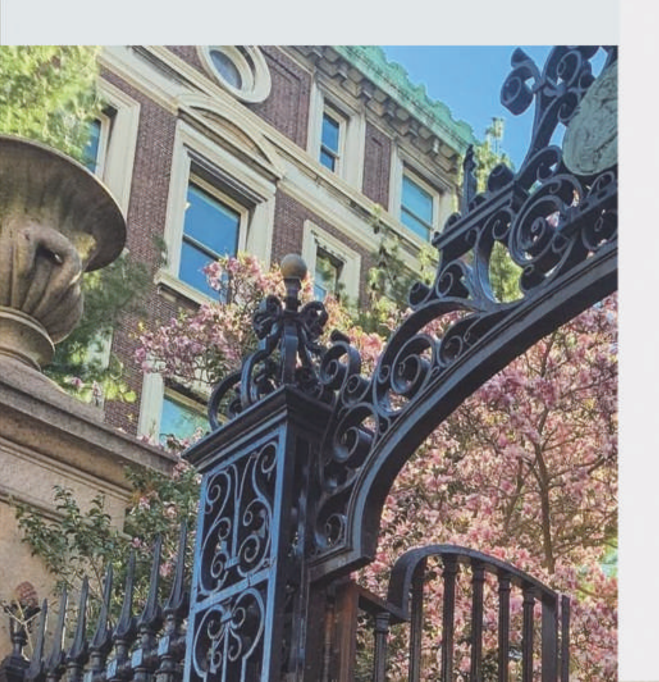
(不适用于Teachers College学生)

位于校园中部偏东的KENT HALL，可缴交学费、索取成绩单、补选课程、查询选课等事宜。

练琴房

・Lerner的572, 573, 555, 477都配有钢琴， 可在没有学生组织预定的情况下使用琴房。此外，Lerner二楼的Lounge, John Jay Hall里的Lounge和301 Philosophy Hall的Student Lounge都可以供大家免费练琴。

・Teachers College的音乐练习室也可以供学生使用，如果想要租音乐练习室的同学可以去520A Horance Mann的Music Education Office了解情况。



- C.V.Starr East Asian Library 东亚系图书馆，位于主校区的KENT HALL中，由清朝慈禧太后资助成立，是北美大学中最早且最大的东亚文化图书馆。其中包含上万册关于东亚历史、文化、艺术、政治领域的书籍，其中包含中文、日文、韩文、越南语、藏文等多语种书籍。图书馆中有专门负责各个东亚国家和地区研究的管理员。

- CLIO哥大电子图书馆 （https://clio.columbia.edu/）。疫情期间由于种种限制大家纷纷转向学校的电子图书馆。强大的CLIO不仅可以检索校内书籍所在图书馆和位置，还可以查询下载学界常用的数据库的文献，甚至申请调取其他学校的藏书的实体版或扫描件。可能唯一美中不足的就是不能坐进这个虚拟图书馆学习，但反过来你也可以在世界任何位置使用学校图书馆资源。毕业后作为毕业生也可以每年付费享受哥大电子图书馆丰富的资源。

哥大还有很多其他的图书馆。关于各图书馆的详细位置、图书分布及开放时间可以查询Columbia Library官网。除自习外，学生也可以在该网站上查索图书和延长借期。每年开学后，图书馆都会组织新生参加图书馆的使用培训，有专门的图书馆管理员指导大家如何借阅图书和如何使用丰富的电子资源。 若想带访客参观图书馆，则需要在工作日白天到BUTLER图书馆进门左手边办公室领取VISITOR PASS，有效期仅限当天。

体育馆

DODGE FITNESS CENTER 位于校园中部偏西，URIS HALL旁边，入口位于狮子雕像附近。 GYM提供健身器材、跑道、泳池、壁球场、篮球场、瑜伽教室等运动场地。在我们学费中已经包含了GYM的费用。凭哥大ID CARD可以免费进入健身区和游泳区等绝大部分活动场地。如果需要使用毛巾或者租用更衣室柜子等其他服务，可以办理各种不同的会员。更衣室提供免费淋浴，体重测量和桑拿间。壁球等场地一般需要提前预约，可以电话预约或者在入口处向工作人员索要登记表格，进行预约。一些运动器材，如球拍等，可以在入口处左手边的办公室内免费租赁。GYM还可以根据个人需要提供专业的PERSONAL TRAINER，详情可以在官网查询: https://perec.columbia.edu

GYM还会提供各种课程班，一个学期GROUP FITNESS PASS通票需要$175，可以任意尝试任何一天的任何一节瑜伽、健身操、形体塑造等，课程时间表可以在网上查到。课程在学期开始时提前注册可以有折扣，等到学期中通票PASS也会有半价$87.5。

学校书店

COLUMBIA UNIVERSITY BOOKSTORE (https://columbia.bncollege.com)地址在2922 BROADWAY，位于校园西南部LERNER HALL地下一层，可由BROADWAY入口进入。书店可购买或租借教科书和辅导书、各种文具、哥大纪念品、哥大服饰等周边。如果需要购买教授要求的教科书可以去bookstore最里面的教科书柜台查找和寻求帮助，一般会按照专业课号和教授名字分类放置在该课程教授required textbook中。



- COLUMBIA HEALTH MEDICAL SERVICES（主校区，TC）

24小时应急电话：(212) 854-7426
地址：JOHN JAY HALL, 4TH FLOOR
开放时间: 周一 - 周四: 8:00AM - 6:30PM 周五: 9:00AM - 4:30PM 周六: 10:00AM - 3:30PM 周日：CLOSED
默认购买了校园保险的哥大学生如果有任何其他专科看诊需求（例如想要看皮肤科医生、甚至正骨、针灸等），可以第一时间先咨询和预约Columbia health medical services去获得referral后转诊，可以最大程度减免费用（哥大学生保险可以cover绝大部分的治疗和药物费用）。
注：医学院学生的医疗中心和服务与其他学院不同，请参照以下CUMC信息，具体信息可以官网或电话咨询。

- COLUMBIA HEALTH MEDICAL SERVICES（CUMC）

24小时应急电话：(212) 305-3400
地址：TOWER 2, 2ND FLOOR, 100 HAVEN AVENUE
开放时间： 周一 - 周四: 8:00AM - 7:00PM 周五: 9:00AM - 4:00PM



- BARNARD COLLEGE PRIMARY CARE HEALTH SERVICE

电话：(212) 854-2091 非工作时间医师紧急联系电话：(855) 622-1903
地址：BROOKS HALL LOWER LEVEL, 3009 BROADWAY, NEW YORK, NY 10027
WALK-IN时间: 周一 到周五（除周四）：9:00AM - 11:30AM 周四：9:00AM - 11:00AM
预约门诊时间： 周一 - 周三: 1:00PM - 3:30PM 周四: 1:30PM - 3:30PM 周五: 12:30PM - 4:00PM
行政时间： 周一 - 周五：9:00AM - 5:00PM

- 哥伦比亚大学心理健康咨询服务

MORNINGSIDE CAMPUS: (212) 854-2878
CUIMC CAMPUS: (212) 305-3400

- THE ROSEMARY FURMAN COUNSELING CENTER (BARNARD)

电话: (212) 854-2092
AFTER-HOURS PSYCHOLOGICAL EMERGENCY LINE: (855) 622-1903
https://barnard.edu/rosemary-furman-counseling-center



校园捷径

除了几个校园大门外，以下路径也可以方便的进入 校园：

• 120TH STREET, BROADWAY和AMSTERDAM AVENUE之间有一个小门可以进入 MUDD BUILDING一楼，乘坐电梯到四楼即可进入校园。需要注意的是，这个门周末不开，晚上6点之后基本也会被锁。

• 119TH STREET, AMSTERDAM AVENUE马 路西侧，可以通过停车场进入MUDD BUILDING一楼，并乘电梯到四楼进入校园。但此门有时需要出示学生证才可进入，周日不开。

• 120TH STREET, BROADWAY，可以进入NORTHWEST CORNER楼乘坐扶梯进入校园，但有时需要用学生证刷卡才可进入此楼；旁边还有一个楼梯，也可以进入校园。



常用网页

• UNI 如果你不知道自己的UNI，请用自己的姓名查询。查询网址：
http://cuit.columbia.edu/cuit/manage-my-uni

• SSOL 哥大学生的在线服务系统。选课、资料登记、交学费、成绩单申请等都是在这个系统中完成。登入该系统需要UNI以及对应密码。网址：
https://ssol.columbia.edu/

• Courseworks 哥大学生课程资料系统。通过该系统可以查看所选课程的作业、下载课件、查看成绩等。登入该系统需要UNI以及对应密码。网址：
https://courseworks.columbia.edu/

• Lionmail 哥大邮箱服务，学生邮箱由uni@columbia.edu组成。校方各种通知都会向此邮箱发送。登入该系统 lionmail.columbia.edu 需要使用UNI。

• Handshake 哥大求职网站，其中会发布许多有针对性的求职机会 。网址：
https://columbia.joinhandshake.com

• Building Codes 教学楼缩写查询。网址：
https://registrar.columbia.edu/content/building-codes

• myTC Portal TC教育学院学生专用在线服务系统，类似SSOL。在myTC你可以完成 注册、选课、交学费、交作业并接收和发布各种活动信息以及工作机会。网址：https://my.tc.columbia.edu

• myBarnard 巴纳德学院学生专用在线服务系统。在myBarnard你可以完成注册、选课、交学费等或查看相关信息。mybarnard登陆需要你的UNI，但其密码可能与各大内部的系统不同（如Courseworks和Pawprint）。myBarnard 系统中也提供Barnard学生新生手册，请检查自己 的gbear邮箱寻找first year stduent blog的信息。网站：https://my.barnard.edu

• gBear 巴纳德学院专用邮箱服务，从myBarnard页面也可以登入。学生邮箱由uni@barnard.edu组成。今后，校方各种通知都会向此邮箱 发送。登陆此邮箱需要对应的UNI和密码。 网址： http://gbear.barnard.edu



学生资源

• 免费电脑和软件列表。哥大学生购买Apple、Dell及其它商家部分设备可享受折扣。学校也会提供一些免费正版软件。网址：https://cuit.columbia.edu

• 艺术演出学生票购买。针对一些百老汇、电影及其它活动，哥大学生可享有单独折扣。购买网址：https://artsinitiative.columbia.edu

• 博物馆折扣。哥大学生可凭CUID上的本学期贴纸免费或以折扣价格参观纽约地区约近四十家博物馆。获取贴纸地址： 主校区 & Barnard 204 Kent Hall；Teacher’ s College 160 Thorndike Hall CUMC 1-405C P&S。博物馆列表：https://artsinitiative.columbia.edu/museums/

语言项目

语言是困扰很多刚来美国的中国学生的一大难题。虽然大家都学了很多年的英语，也通过了各种英语能力测试和考试，但是想要和以英语为母语者自由沟通交流还需要大家主动努力。建议大家入学后多参加不同社群的活动，多与外国人交流。另外，有一些语言项目和校外免费课程也建议大家如果有需要可以报名。

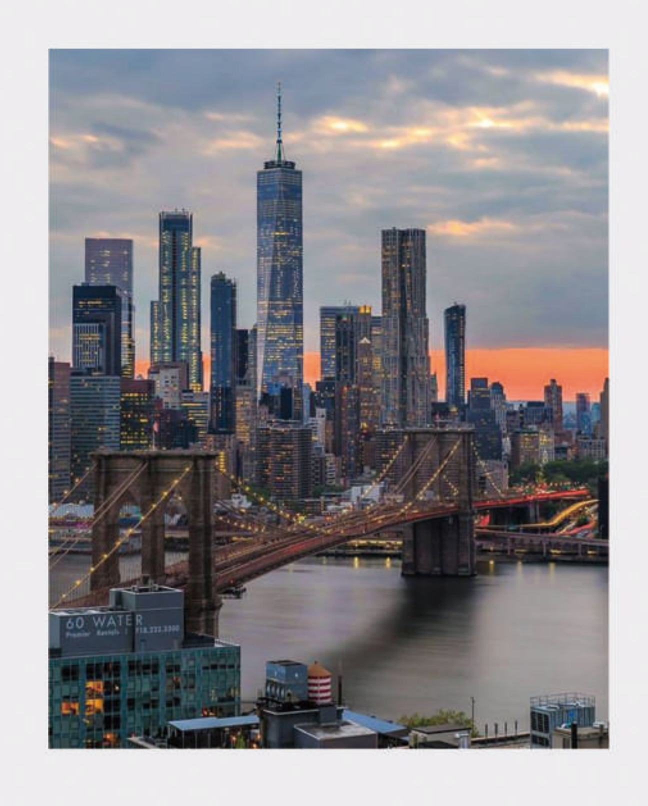
哥大ALP项目受到很多中国学生的好评。有些学院（比如GSAS）允许其学生申请选修ALP课程，并且不用额外交学费。虽然这些课程不能算学分，但却是一个提高英语水平的好机会。

哥大语言项目

• AMERICAN LANGUAGE PROGRAM
https://sps.columbia.edu/academics/english-language-programs/american-language-program/american-language-program/american

• TEACHERS COLLEGE COMMUNITY LANGUAGE PROGRAM (CLP)
http://www.tc.columbia.edu/communitylanguage

• COLUMBIA ENGINEERING PDL ENGLISH COMMUNICATION
https://pdl.engineering.columbia.edu/content/english-communication



校外免费语言课程

• RIVERSIDE LANGUAGE PROGRAM

• NEW YORK PUBLIC LIBRARY ESOL ONLINE RESOURCES

• ESL CAFE

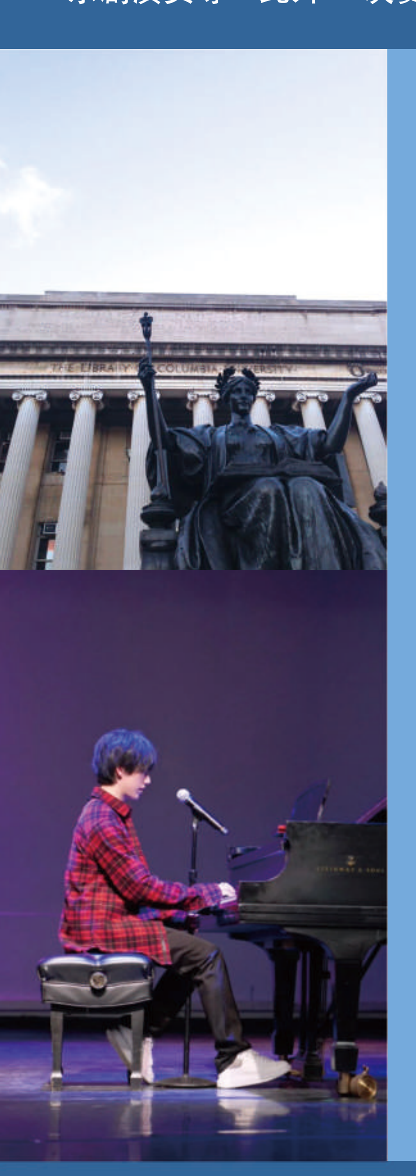
• MEETUP（很多在纽约定期见面的语言练习小组）

哥大中国展望论坛和创业大赛

“哥伦比亚大学中国展望论坛”创办于 2010年，以世界著名高等学府哥伦比亚大学以及大都会纽约为依托，聚焦中国当前与未来的发展。论坛已成为美东地区规模最大，最具影响力的论坛之一，汇聚来自经 济、政治、文化、商业、能源领域的各界翘楚，为你提供与国际国内大咖牛人零距离对话的机会。 秉持论坛展望未来、创新进取的精神，哥伦比亚大学中国展望论坛创业大赛（CCPC Start-up Competition）是一个致力于帮助中国留学生创业的非盈利型创业大赛。大赛为北美地区有创业项目或计划的人士提供一个展示团队和创意的平台、与导师和投资人面对面交流的机会、获取投资和后期推广的可能。

哥大星歌声

哥大星歌声于每年秋季学期举办，是学联的品牌活动之一。每年的星歌声都吸引到了大批热爱音乐的学生报名，海选现场曲风众多，甚至不乏专业级选手。作为惯例，学联每年都会邀请专业导师前来担任评委，并在课余时间对选手进行指导。导师阵容包括格莱美评审、外百老汇音乐剧演员等。此外， 决赛八强有机会登上哥大春晚舞台，作为压轴节目登场。



藤校之夜

2020上海藤校之夜由常春藤八校官方学联共同举办的首届常春藤校友会。活动包括：行业导师分享、校友圆桌论坛、精致社交晚宴。面向所有常春藤学生校友开放。如果你是想要结识校友的懵懂新生，本次活动能让你对所处的行业有更深刻的认识。把握行业未来发展的动向，能让你少走弯路，更好地制定现在的计划。本次活动能帮应届生结识行业大佬，让你与优秀校友进行资源和思想的碰撞，从此内推不是梦。千里马常有，而伯乐不常有，把握机会，从此刻做起！对于在寻求行业突破和新发展机遇的毕业校友，甚至是意在找寻合作伙伴的优秀创业者，本次活动更能让你有所收获。

哥大春晚

哥大春晚是学联一年一度规模最大、参与人数最多、影响最广的活动，每年吸引超过千余名哥大学生以及大纽约地区的华人来到现场共度佳节。春晚舞台上汇聚了优中选优的各类文艺节目，表演者来自哥大、NYU、新英格兰音乐学院、曼哈顿音乐学院、伯克利音乐学院等北美顶级高校。同时，我们每年也会邀请明星登台演出，为留学生群体送上新春祝福。与哥大春晚合作过的艺人包括：曾与周杰伦合唱《珊瑚海》的南拳妈妈梁心颐（Lara）（2018年）、欧阳娜娜和苏打绿吉他手刘家凯（2019年）、欧阳靖和金圣权（2020年）、李润祺和黄礼格（2022年）等。 因此，哥大春晚也被搜狐、央视等多家媒体公认为“北美高校最强春晚”。

加入学联

关注我们，加入社团，认识更多志同道合的小伙伴，一起组织活动，丰富留学生活！
有关加入社团的信息，欢迎关注我们学联的公众号：哥伦比亚大学中国学生学者联谊会。
每年九月社团招新，期待优秀的你加入！

青瓷剧社 Columbia Blue Glaze Theatre

微信公众号：哥伦比亚青瓷剧社
instagram：columbiablueglazetheater



哥伦比亚大学青瓷剧社Columbia Blue Glaze Theatre是一个创建于2014年的学生剧社。我们旨在关注哥大社群中的亚裔集体，致力于为亚裔艺术家们搭建发声的平台，并作为中西文化间的桥梁， 促进相互理解与交流。随着学校开放线下授课，青瓷剧社也将回归剧院，为大家提供演出、制作和观剧的机会。欢迎大家关注我们！我们希望用剧场连接心灵，点亮创意和思想。

哥大华人足球队 CCST

微信公众号：哥大华人足球队
联系人：（微信号）Marcos_Senna19



哥伦比亚大学华人足球队，在美国东部任何一支球队都必须严阵以待的分量级对手：美东杯13、19年度亚军，14年度冠军，15、16年度四强(美东华人最高水平11人制杯赛)；Ivy Cup 14，15，16，17，19年度冠军，18年度亚军，6年5冠的史诗级成就获得者(常春藤校8人制杯赛)......不管你是风骚盘带帝，还是空中小霸王，不管你是体特学霸、粗壮肉坦克，还是体力感人的5分钟球王; 不管你是能突能射的内切狂魔，还是单刀必失的桑拿房常驻选手; 只要你足球意识出色、基本功扎实，只要足球是我们永不褪色的共同默契 ---- 你就是我们最期待最珍视的新生力量。

哥大相声社 Columbia University Chinese Cross-talk Club

微信公众号: 哥大相声社
联系人：（微信号）bingalingaling



哥伦比亚大学相声社成立于2012年，是哥大及纽约地区中文喜剧爱好者的同好会。2012年哥大春晚，哥大相声社创始人王浩、桑子阳、彭元涛携相声《如此纳贤》，于优酷上的点击率超过60万，获得了湖南卫视、东方卫视等多家媒体的关注。自成立以来，哥大相声社已登台哥大春晚、哈佛常春藤春晚、北美留学生春晚等大型晚会十余次，并成功举办六次校园专场演出。

2016年，哥大相声社与国内知名专业喜剧团体开心麻花签订合作协议，正式推出“北美最牛相声社”YouTube频道，目前已有三十余视频可供海内外观众欣赏。

舞韵 Columbia China Dance

微信公众号：Columbia舞韵
官方邮箱: cuchinadance@gmail.com

舞韵 (COLUMBIA CHINA DANCE), 成立于2013年9月，2017年被正式认可为哥伦比亚大学的官方社团，是目前哥大唯一正式注册的中国舞蹈社团。

舞团每年秋季通过audition招募新表演队成员，通常每年有近30人左右的表演队，承接各类演出。舞团每周日上午10-12点训练。期待每一位热爱舞蹈的同学的加入舞韵大家庭!



Plus86 Dance Crew

官方邮箱：plus86_columbia@gmail.com
instagram：plus86_dance
联系人：（微信）Shesaidno_

Plus86 Dance Crew是由哥大学生创立的第一个华人街舞社团。自成立以来，舞团致力于汇聚和培养热爱街舞的同学。不管是丰富课余生活还是结交朋友，舞团都可以提供对舞蹈感兴趣的同学们一个共同交流的平台。Plus86 每学期都会开设舞蹈课程，舞蹈种类丰富，包括爵士舞、韩舞、hip- hop、以及pop-ping，欢迎大家来体验。



书法社 Columbia Chinese Calligraphy

微博：哥大书法堂
instagram：columbiachinesecalligraphy
联系人：（微信）Nboba9288

哥伦比亚大学书法社，正式创立于2017年9月6日，为哥大、甚至纽约地区唯一个正式的学生书法社团，曾受邀参加哥大中秋游园会Night Market、教师学院春节Open House，并联合主办琵琶语・书法意文化分享会、庞中华老师书法分享会、Where We're From主题书法展等活动。 期待对书法感兴趣、有热情的你加入，一起享受书法艺术的魅力!



哥大留学生心理社 ISPA

官方邮箱：ispa.columbia@gmail.com
微信公众号：哥大留学生心理社ISPA
联系人：（微信）Xiaoli_SAMA

哥大留学生心理社ISPA (读作 " i " -spa) 于2012年创立于哥伦比亚大学教育研究生院，是纽约地区首个关注留学生心理健康的学生社团。我们为心理学学术交流提供了专业 的平台，同时为纽约地区留学生带来心理学相关指导与分享。ISPA致力于为留学生提供朋辈互助与支持，同时也为大众提供一个走近心理学的机会。如果你是心理学专业或者 对心理学感兴趣的同学，欢迎加入我们。我们拥有专业的心理学知识，热情友好的学长学姐，丰富多彩的社团活动。ISPA，哥大最温暖的社团。



势Wave 杂志社

微信公众号：势Wave
官方邮箱：Wavecolumbia2020@gmail.com

哥大《势Wave》杂志社，是一个诞生于哥伦比亚大学，服务于哥大学生和New Yorker的独立新媒体平台。社团注重对哥大及纽约社区内原创文学、创意视频及社会评论类作品的挖掘，提供一个让你的文字、你的声音、你的想法、你的设计被更 多人看到听到的优质平台。

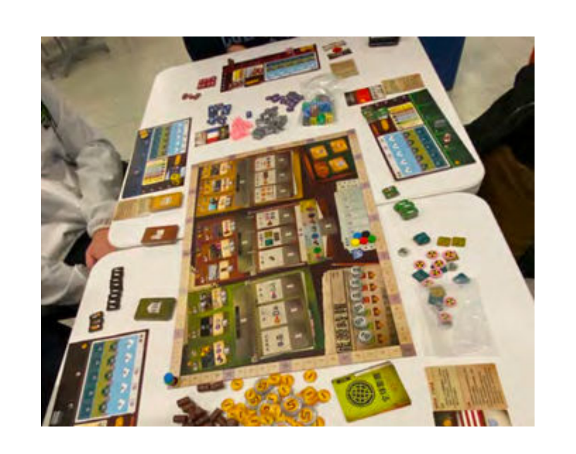


桌游社

联系人：（微信）Iiiiicyolo

哥大桌游社是提供哥大学生、学者交流玩耍的平台，旨在为处于学习或工作压力中的各位提供放松的时刻。 哥大桌游社会为大家组织狼人杀和桌游两大部分，剧本杀、三国杀、等经典桌游一网打尽，Jack the Ripper, 香料之路等新潮玩法全部到位。

哥大桌游社是一个完全开放、免费、友好的社团，前来桌游社参加活动，即可加入哥大桌游社微信群，获得更多额外活动信息。希望新学期能看到你的身影!



特别鸣谢



中国银行依托覆盖全球的服务网络和丰富的国际业务经验，整合集团多元化产品和服务，为广大留学生们提供便捷周到的一站式跨境金融服务，覆盖国际游学启程到学成毕业归国整个留学全程，满足大家的出国金融需求。

卓隽留学信用卡是中国银行专门为留学生量身定做的符合国际EMV芯片标准的白金等级信用卡产品。这款产品可以灵活运用在境外交学费、日常消费、取现等金融场景中，为我们的留学生活提供多种便利。

境外留学首选中国银行Visa卓隽卡！不仅免除每月前5笔境外ATM取现手续费，更有境外消费笔笔返消费金1%以及跨境消费返10%消费金主题活动；即时申卡还免年费哦，快来参与吧！

扫描下方二维码，办卡即刻开启。



后 记

在CUCSSA工作人员的大量调查和细心编撰下和大家的满心期待之下，《CUCSSA2022新生手册》终于和大家见面了！首先非常感谢历年以来，从辛苦收集信息，到编写，美化，校对，策划等，在各个环节辛苦付出的同学们！是你们一如既往的奉献精神，才让我们把新生关怀这一系列活动越来越完善，能够帮助到一批批即将踏入哥大校门的伙伴们！如果有任何疑问请关注CUCSSA官方微信公众号：哥伦比亚大学中国学生学者联谊会。同时欢迎新生朋友们加入CUCSSA2022新生微信群，以获得更多实时资讯。

2022新生手册编辑组

文案：朱亦萱 金铁群 郭文静 陈明慧 卢天旖 华诗煜 孙伊雯 曹岚 严紫轩 程浩 林鑫志 刘钰明 张圣杰 马逸然

排版：黄小筱 傅宇暄 张圣杰 马逸然

审核：林鑫志 刘钰明 张圣杰 马逸然

往期新生手册编辑组

- 2021第一版编辑组：徐枫 王安琪 朱北仁 武汉 余洋 高铭伟 蔡梦翔 李美萱 林鑫志 李益彰 李卓霖 陈宇轩
- 2020第一版编辑组：满云彤 刘子洲 彭纯子 俞卓琪 武汉 孙倩 周佳琪 陈明慧 王翌凡 史哲 刘迪 陈典 徐帆 杜颖 田美美 顾悦芸 徐天玥 赵冠吉 李嘉婕 姚晨炜
- 2019第一版编辑组：满云彤 林美岐 叶智璞 李小凡 许辰璋
- 2018第一版编辑组：王迅 欧睿智 杜佳卉 陈宛霞
- 2017第一版编辑组：陈天健 王迅 吴晓龙
- 2016第一版编辑组：张千惠 陈天健 孙浩洋 程明昊
- 2015第一版编辑组：王力君 程明昊 杨珮珮 王四维 郑作
- 2014第三版编辑组: 朱靓妤 俞至誠 李沛哲
- 2014第二版编辑组：俞至誠 马汉东 朱靓妤 周碧雪 刘晏辰 李沛哲
- 2014第一版编辑组：俞至誠 安然 蒋碧珺 张东山 李沛哲
- 2013版：林雪娇 朱欣娅 蔡礼晶 杨璋
- 2012版：吴蓝翔 卜书剑

